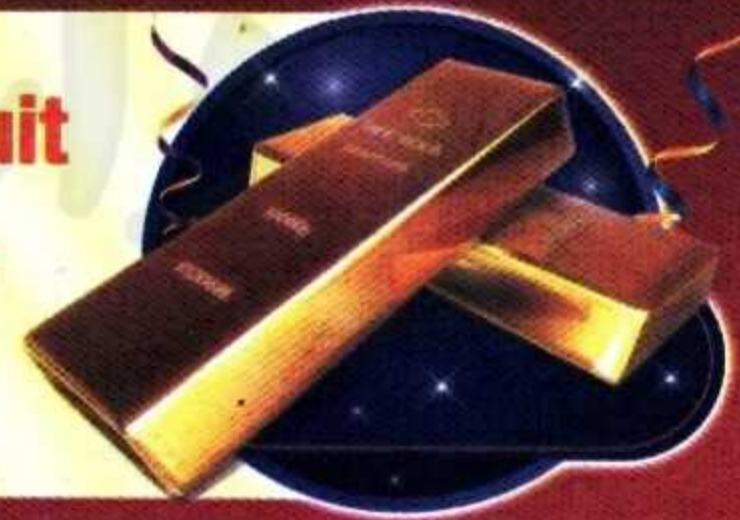
ڈالڈا کا دسترخوان
2014
مئی
پیاری امی
Happy Mothers Day

WWW.PAKSOCIETY.COM
BAKE PARLOR
بیک پارلر
کُک اینڈ وِن
کونٹیسٹ
2 in 1
مصالحہ مکس + میکرونی
بیک پارلر مزے دار Menu
Snack Parlor
• سموسہ میکرونی
• چاٹ میکرونی
• افغانی آش میکرونی
• کباب میکرونی
BBQ Parlor
• تکہ میکرونی
• باربی کیو میکرونی
American Parlor
• سیون اسپائس میکرونی
• میٹ بال اسپگیٹی
• چکن اسپگیٹی
• فجیتا اسپگیٹی
Italian Parlor
• لزانیہ
Desi Parlor
• بالٹی میکرونی
• بریانی میکرونی
• اچاری میکرونی
• جالفریزی میکرونی
Russian Parlor
• شاشلک میکرونی
Chinese Parlor
• ساورنوڈلز
• چکن چلی اسپگیٹی
• چکن چاؤمن اسپگیٹی
• چکن منچورین
2 in 1
Fajita Spaghetti
بیک پارلر شکر گزار ہے ان تمام صارفین کا جنہوں نے بیک پارلر کُک اینڈ وِن کونٹیسٹ میں حصہ لیا اور مبارکباد پیش کرتا ہے جیتنے والے تمام خوش نصیب صارفین کو۔
Mega Prize Gold Biscuit جیتنے والے خوش نصیب
• عاصمہ (کراچی) • نادیہ نسرین اختر (اسلام آباد) • تمسیلہ (لاہور)
• ضیغم شکور (فیصل آباد) • زرناب سعادت (کراچی)
Dawlance Microwave Oven 115
Q Mobile E-70
Gift Hamper
Westpoint Fryer
پانچویں قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب
Gift Hamper
Q Mobile E-70
Microwave Oven 115
Westpoint Fryer

فہرست

مدرز ڈے

کمالِ صحت کے خزانے

آپ کے ڈاکٹر

صحت عامہ

مستقل سلسلے

رخِ زیبا

ریسپیز سیکشن

مدرز ڈے اسپیشل ریسپیز

ریگولر ریسپیز

میرے بچپن کے دن

تعلقِ خاطر

لائٹ\کیمرہ\ایکشن

گھرداری

ریستوران ریویو

کشیدہ کاری

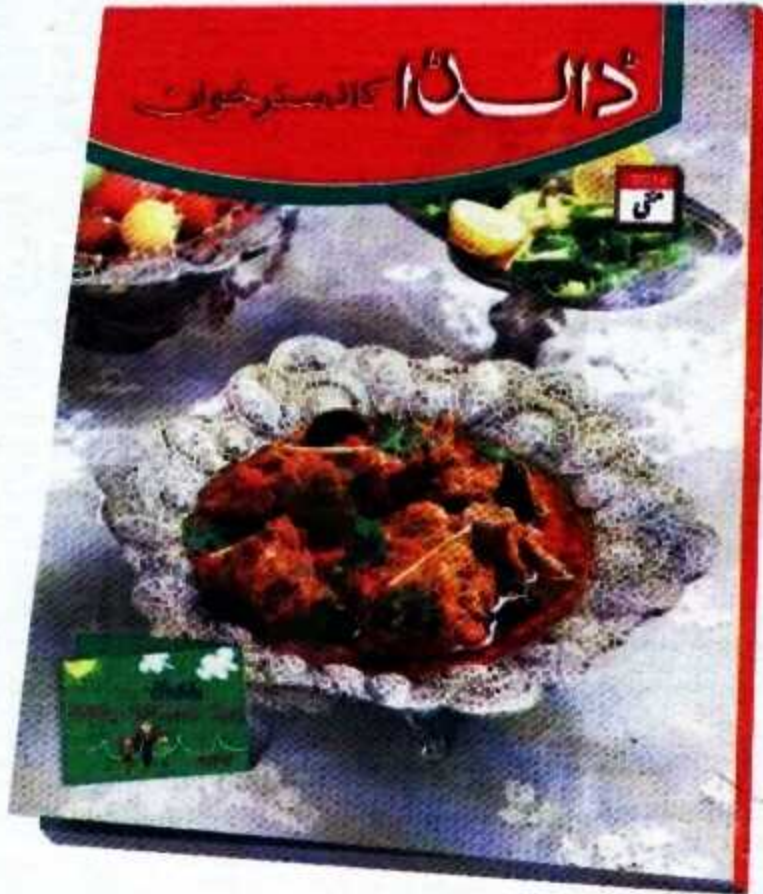
سیر و سیاحت

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 39، مئی 2014

سرورق کنہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

اس مرتبہ اداریہ لکھتے ہوئے اپنے سامنے ڈھیروں ڈھیر خطوط دیکھ کر جو خوشی ہو رہی ہے وہ سب سے زیادہ اب تک جو ڈالڈا نے محنت کی، جی ہاں اپنے قارئین میں صحت کا شعور اجاگر کرنے کی کوشش۔ اس شمارے کو پسند کرنے کا مطلب ہی یہ نکلتا ہے کہ ماشاءاللہ ہمارے قارئین صحت کے بارے میں نہ صرف بنیادی باتوں کے بارے میں جان گئے ہیں بلکہ ان کی آراء کی روشنی میں جو شمارے میں تبدیلیاں کی گئی ہیں انھیں بھی زبردست پذیرائی دی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کو دیکھتے ہی سب کے ذہن میں 'جہاں ممتا وہاں ڈالڈا' گونجنے لگتا ہے اور خاص طور پر جب 'مدرز ڈے' منایا جا رہا ہو تو یہ سلوگن ہر طرف سنائی دینے لگتا ہے۔ ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی ڈالڈا نے مدرز ڈے بھرپور جوش و خروش سے منایا۔ ماؤں کا عالمی دن منانے کی ثقافت پوری دنیا میں فروغ پا رہی ہیں اور اس مرتبہ ہم نے جن سے بھی مدرز ڈے کے حوالے سے بات کی وہاں سے یہی جواب آیا کہ ماؤں کے لئے تو عالمی سال بھی منائیں تو کم ہے اور کیوں نہ ہو ماں کے دامن کو ہر ون انمول محبتوں کے خزانے پیش کرنا اس ہستی کا حق ہے جس کے قدموں تلے اللہ پاک نے جنت کی بشارت دی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان نے اس خصوصی شمارے میں وہ خوش رنگ و خوش ذائقہ تراکیب کو شامل کیا ہے جنھیں بناتے ہوئے نہ صرف بچے بلکہ مائیں بھی بھرپور طریقے سے مدرز ڈے کو انجوائے کر سکیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

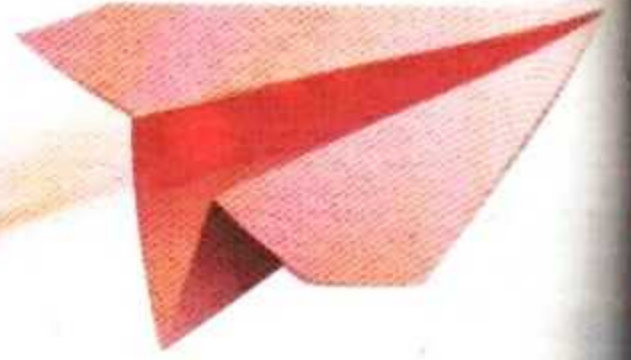
کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

معلوماتی جریدہ ہے

صحت کا خزانہ اور ہیلتھ اسپیشل ایشو اتفاق سے دونوں ہی میرے پاس ہیں اور معلومات مہیا کرنے کا یہ تسلسل بہت دلچسپ اور جامع رہا۔ ناشتے والا مضمون مجھے چونکا کے رکھ گیا۔ ہم لوگ صحت کے معاملے میں کتنی لاپرواہی برتتے ہیں۔ اس کے بعد "کون سا ڈائٹ پلان اچھا ہے"، بہت معلوماتی مضمون ہے۔ ماہر غذائیت نوشین صاحبہ نے بھی تفصیل سے مضمون لکھا ہے جس کی سطر سطر دلچسپ ہے۔

مریم وہاب... حیدرآباد

ہیلتھ ٹپس دلچسپ تھے

زندگی کے بدلتے ہوئے معمولات میں ہم صحت ہی کو اہمیت نہیں دیتے۔ آپ نے ٹاپ ہیلتھ ٹپس میں چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہتر انداز میں سمجھایا۔

بلقیس جہاں... ٹنڈو جام

یوگا واقعی بہترین علاج ہے

ناف چڑھنے یا پیٹ کے اردگرد درد کی شکایت دور کرنے کے لئے ہم بہت پریشان رہتے تھے۔ گائنا کولوجسٹ صاحبہ نے وجوہات اور علاج معالجے کے ضمن میں اہم معلومات مہیا کی۔ یہ مضمون صحت کے خزانے کا سیر حاصل اور بہترین تھا کیونکہ ہمارا دیرینہ مسئلہ اسی طرح حل ہوا ہے۔ شکریہ ڈالڈا!

ثمینہ مبشر... سکھر

ڈالڈا اولیو آئل کی علمی حیثیت

میں اکثر پومیس اور ایکسٹرا ورجن میں فرق کو نہیں سمجھ پاتی تھی۔ آپ نے صحت کے خزانے میں اس قیمتی آئل کے بارے میں تفصیل شائع کر کے اچھا کیا۔

آمنہ مقصود... ٹوبہ ٹیک سنگھ

بچوں کا بڑا مسئلہ ہوا حل

محترمہ صغیرہ بانو شیریں صاحبہ نے جوؤں کے خاتمے کے بارے میں بہت شاندار اور معلوماتی مضمون رقم کیا۔ گرمیاں جیسے ہی شروع ہوئیں اور تعطیلات کے بعد بچے اسکول جانا شروع ہوں گے تو ان کے سروں میں جوؤں کا پڑنا عام شکایت ہے۔ آپ نے بہت اچھے انداز میں چند ٹپس دے کر ہماری رہنمائی کر دی۔

حلیمہ خورشید... فیصل آباد

رخِ زیبا کے دلکش مضامین

موسم بہار کو خوش آمدید کہیں اور خوش رنگ ملبوسات اور رنگوں کے حوالے سے بہت اچھے صفحات مرتب کئے گئے اور چہرہ چاند کا در بچہ بھی اچھا لگا۔ خاص کر چھوٹے چھوٹے ٹپس دینے کا سلسلہ بہت اچھا ہے جسے سرسری انداز میں پڑھنے والے بھی فیض اٹھا سکتے ہیں۔

روحی عباس... سرگودھا

گھرداری رسالے کی جان ہے

صحت کا خزانہ دلچسپ اور معلوماتی جریدہ تھا۔ جس کی جتنی تعریف کریں کم ہے۔ مضامین اور ریسیپیز کے انتخاب میں آپ نے کمال کر دیا۔ ٹوفو چکن ساس اور نورتن چکن بہت اچھی ریسیپیز تھیں۔ مختلف بھی اور تصاویر میں بہت ہی شاندار لگیں اس ویک اینڈ پر میں یہی دونوں بنانے جا رہی ہوں۔ دوسرا اہم شعبہ گھرداری میں وال پیپر ز اور ویران سے باغیچے میں چراغاں کر دیں، اچھے مضامین تھے۔

صائمہ ریاض... کوئٹہ

فرش کا مسئلہ حل کیا آپ نے

گھر بنانے کے بعد جب کبھی ٹوٹ پھوٹ مرمتوں کا خیال آئے تو فلورنگ تبدیل کی جا سکتی ہے۔ میں نے ڈالڈا کے پہلے بھی کسی شمارے میں فرش سے متعلق پڑھا تھا تب سے میرا ارادہ تھا کہ کم از کم ڈرائنگ روم کا فرش ضرور ٹھیک کرواؤں گی اب مجھے ہارڈ ووڈ کے فرش کا آئیڈیا آپ کے رسالے سے ملا ہے اور میں یہی بنواری ہوں اس کے علاوہ افسانہ تو بہ شکن دلچسپی سے پڑھ رہی ہوں۔

مبشرہ فاروقی... میانوالی

ریسیپیز لے گئیں بازی

بہت سے کوکنگ میگزینز نظر سے گزرتے ہیں مگر ڈالڈا کا دسترخوان اپنی شاندار ریسیپیز کی وجہ سے سب سے ممتاز نظر آتا ہے۔ صحت کا خزانہ میں گرین رائس اور فرونیش کولڈ سلاد اور ہرا را گوشت بہت خوبصورت لگیں تو جھٹ سے انہیں ٹرائی کیا۔ واللہ جواب نہیں آپ کا!

ہما شرف... لاہور

اس بار ریسیپیز نہایت اعلیٰ تھیں

بچوں کے ساتھ ساتھ دسترخوان خاص کی ریسیپیز کا جواب نہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ بہت اچھے سمجھانے والے انداز میں ریسیپیز لکھتی ہیں۔ آپ سے درخواست ہے کہ مٹھائیاں بنانا بھی سکھائیں خاص کر برفی اور لڈو وغیرہ

مہ جبین... راولپنڈی

اظہارِ تعزیت

[illegible]

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوجیسٹ کے لئے ترا کیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

Happy Mother's Day

I LOVE YOU, MOM

نُور مجسّم

سایہ رحمت... میری ماں

اللہ تعالیٰ کے بعد عورت قوم اور معاشرے کی خالق ہے

ماں سراپا شفقت، نور مجسم، سایہ رحمت، مشفق اور مہربان ہستی... جس نے اپنے خون سے انسان کو پالا، جس کی گود گہوارہ مسرت بنی۔ ہر انسان کے لئے جس کے پاؤں تلے جنت کی بشارت ملی، جس کی دعاؤں کو مسیحائی قوت ملی اور رب جلیل کو محبوب ہوئیں۔ جو شاہ سے فقیر تک جائے تعظیم ہے۔ کون ہے وہ ہستی؟... ماں صرف ماں انسانیت کی زبان پر سب سے زیادہ خوبصورت اور پیارا لفظ ''ماں'' ہے اور سب سے زیادہ حسین پکار ''میری ماں'' ہے۔ یہ ایک لفظ ہے جس سے امید و محبت کا بھرپور اظہار ہوتا ہے۔ اتنا دلکش اور پرخلوص لفظ جو دل کی اتھاہ گہرائیوں سے نکلتا ہے۔

ماؤں کا عالمی دن تاریخی تناظر میں...

ایک روایت کے مطابق قدیم یونان میں ماؤں کا عالمی دن دیوتا کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔ عیسائیت کی ابتدائی زمانے میں ایسٹر سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج پیش کرنے کے لئے یہ دن منایا جاتا رہا بعدازاں یہ دن تمام ماؤں کے لئے منایا جانے لگا۔
کہتے ہیں کہ ماؤں کے اس تہوار کو عالمی سطح پر قبول عام کی سند کیگی کی ایک اسکول ٹیچر میری ٹاولس سائین سے ملی۔ انہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی پختہ بنیاد رکھی۔ اس کے بعد مس اینا جاروس بھی اس دن کی اہمیت کو فروغ دینے میں سرگرم رہیں یوں پہلا اور باقاعدہ مدرز ڈے اینا کی والدہ کے اعزاز میں منایا گیا پھر دنیا بھر میں مئی کا دوسرا اتوار سال کا مقبول ترین دن بنا۔ پاکستان میں بھی یہ دن پرجوش انداز میں منایا جاتا ہے۔ مختلف تقریبات اور سیمینارز منعقد کئے جاتے ہیں۔ گھروں میں ماؤں کو تحائف دینے کی رسم و ریت اب سنجیدگی سے پروان چڑھنے لگی ہے اس روز بچے اخبارات اور نشریاتی اداروں کے ذریعے اپنی ماؤں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں اور یوں تو ہر روز ہی ماں کے دلوں سے بچوں کے لئے دعائیں نکلتی ہیں مگر خاص اس روز مائیں بھی اپنے اندر ایک نیا عزم، حوصلہ اور مسرت محسوس کرتی ہیں۔

زینت احمد

ڈیزائنر، سی ای او۔ تانیز

"چاندی کے گھریلو آرائش کے سامان اور زیورات کی ڈیزائننگ کرتے ہوئے مجھے ایک طویل عرصہ گزر چکا ہے۔ میرے ہاں اس اسٹور میں ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر نوجوان خواتین کا تانتا بندھ جاتا ہے ویسے تو سالگراہوں اور شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے بھی تانیز کو مکمل گفٹ اسٹور تسلیم کرلیا گیا ہے مگر ماؤں کے لئے تو ہر دن ایک جیسی اہمیت رکھتا ہے۔ ترقی پذیر اور پسماندہ ملکوں میں یہ دن (عورتوں کے عالمی دن اور ماؤں کا دن) احتجاجاً اور احتراماً دونوں پہلوؤں سے منایا جاتا ہے۔ باقی دنیا میں ایسی مثالیں نہیں ملتیں۔ تحفہ جب بھی دیا جائے یادگار رہتا ہے اور ماں حقیقی معنوں میں اولاد کی خوشی چاہتی ہے۔ زندگی میں اسے کامیاب و کامران دیکھنا چاہتی ہے۔ اس دن کے موقع پر ہمیں نادار اور متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ کرنا چاہئے یعنی عملی طور پر جیسے ہماری ماؤں نے مالی وسائل سے ہم پر سرمایہ کاری کی، آج ہم بغیر کسی صنفی تخصیص کے اپنی صلاحیتوں کے مطابق کام کر رہے ہیں اور اقتصادی طور پر بھی خود مختار ہیں۔ میرے خیال میں تو یہ ماؤں کے سوچنے اور عملی کام کرنے کا دن ہے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو کس نہج پر تعلیم کے زیور سے آراستہ کرتی ہیں تاکہ وہ شہروں میں مقیم افراد کی پسماندہ اور قبائلی طرز فکر یا استحصال سے خود کو بچا سکیں۔ اس سے بڑا تحفہ اور کیا ہوگا کہ آپ نے کشکول ہٹا کے مچھلی کا کانٹا کسی کو پکڑا دیا کہ آؤ اپنی مدد آپ کریں۔"

ماریہ بی

فیشن ڈیزائنر

"میرے نزدیک یہ ماؤں کی بہبود اور توانائی کو تقویت دینے کا دن ہے۔ اس دن میں اعتراف کرتی ہوں کہ اپنی ماں کے بغیر کچھ بھی نہیں۔ میرے اپنے بچے ہوئے تو پتا چلا کہ ماں کیا ہوتی ہے۔ اپنی ضرورتوں اور خواہشوں کو تج کر وہ اولاد کے لئے وسائل مہیا کرتی ہے۔ میں ذاتی طور پر مساوات کی قائل ہوں مگر ایسا لگتا ہے کہ مائیں بچیوں کی شادیاں کرنے کے بعد بھی انہی کی ہو رہتی ہیں شاید اس لئے کہ بیٹیاں صنف نازک ہوتی ہیں۔ بچے سرپرائز گفٹ تیار کرتے ہیں۔ تحفے ملے تو خوشی ہوتی ہے میں اس دن سوچتی ہوں کہ کیا میں اس عزت کی حقدار ہوں؟ میں اپنی ماں جیسی ماں بننے کی تگ و دو میں آج تک مصروف ہوں اور پتا نہیں کب تک خود کو اچھی ماں ثابت کرنے میں لگی رہوں کہ کاش مجھے بھی کوئی سلام کر سکے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کا شکر ہے کہ میرے پاس سب کچھ ہے اور مجھے دعا کے علاوہ کچھ درکار نہیں ہوتا مگر بچے تو بچے ہوتے ہیں ان کا دل رکھنے کے لئے ان کے تحفے قبول کرتی ہوں اور ماں کا دل بچوں کو کب دعا نہیں دیتا!

ڈاکٹر شاہین ناز مسعود۔ کراچی

مدرز ڈے ہم سے محبت کا عہد لینے آتا ہے

کراچی کے مقامی اسپتال میں گائنا کولوجسٹ ہیں ان کے زیر علاج ہزاروں خواتین ماں بننے کے عمل سے گزریں۔ ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر وہ اپنی کیفیت بیان کرتے ہوئے کہتی ہیں "اس روز طبیعت میں خوشی اور فخر کا جذبہ نمایاں ہوتا ہے۔ ان غریب خواتین کو کیا معلوم کہ عالمی دن کا پس منظر کیا ہے اور اسے کیوں یاد رکھنے کی روایت دہرائی جاتی ہے۔ یوں تو قدرت روزانہ ہی ماں بننے والی خواتین پر مہربان ہوتی ہے اور ان کے قدموں تلے ایک گوشہ رحمت یعنی جنت بنا دیتی ہے مگر اس روز میں اپنے اندر زیادہ ہمت محسوس کرتی ہوں۔ گھر سے مجھے میرے بچے براؤنیز تو کبھی اسپیگھٹی بنا کر سرپرائز دیتے ہیں۔ میں اس موقع پر ہر بچی اور ہر ماں سے کہنا چاہوں گی کہ تحفے لینے دینے کو ہی دن منانے سے نہ ملائیے۔ یہ دن زیادہ بہتر انداز میں ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھنے، ابلاغ اور نگہداشت کرنے کا عہد لینے آتا ہے۔ یہ سوسائٹی ترقی ہی نہیں کرسکتی جب تک کہ مائیں بچوں کو صحت مندانہ اور مثبت انداز فکر سے پروان نہ چڑھائیں۔ جب میاں اور بیوی ایک گاڑی کے پہیے ہیں تو انہیں معاشی مسائل بھی مل جل کر حل کرنے چاہئیں مگر افسوس ہے کہ سرکاری اسپتالوں میں آنے والی مائیں بچوں کی پیدائش کے بعد سوا مہینہ پورا کرنے سے پہلے ہی کام پر واپس چلی جاتی ہیں اس مسئلے کا حل ارباب اقتدار کو سوچنا چاہئے۔ مدرز ڈے پر میں اپنے اس خواب کو حقیقت میں بدلنا چاہتی ہوں کہ پاکستان اسلامی وفلاحی سلطنت ہے۔"

نازیہ ذوالفقار۔ فیصل آباد

اپنے ہاتھوں سے بنے یہ پیارے تحفے

مدرز ڈے کا مان بڑھانے آئے ہیں

نازیہ ذوالفقار فیصل آباد میں شعبہ درس و تدریس سے وابستہ رہیں وہ اپنے شوق کی تسکین کے لئے ڈو ورک کرتی ہیں۔ انہوں نے ٹی وی کے ایک پروگرام سے یہ فن سیکھا اور پھر مسلسل پریکٹس کے بعد آج یہ ہنر ان کے ہاتھوں کی مہارت سے آس پاس رہنے والوں کو حیرت زدہ کر رہا ہے۔ ان کے بچوں نے بھی امی کی دیکھا دیکھی ڈو ورک کرنا شروع کیا مگر نازیہ کہتی ہیں "میرے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ میں اور میرے بچے اس فن میں ایسی دلچسپی لے کر کچھ انوکھا کام کرسکیں گے اس سال میرے بچوں علی حسن، عائشہ اور بلال نے جو پرائمری کے طلباء ہیں مجھے یہ ننھے منے تحفے اپنے ہاتھوں سے بنا کر دیئے ہیں یہ بچے مجھ سے چھپ کر یہ کام کر رہے تھے مگر مجھے پتہ چلا تو میں نے ان کی لگن کو دیکھتے ہوئے ان تحفوں کی گویا نوک پلک سنواری ہے۔ میرے لئے اس برس کا مدرز ڈے اپنی نوعیت کا انوکھا اور یادگار دن ہے۔ ڈو ورک کی نمائش لے کر میں زرعی یونیورسٹی فیصل آباد بھی گئی تھی اور جشن بہاراں کے میلے میں بھی لوگوں کی فرمائشیں پوری کی تھیں ویسے میں نے کبھی تجارتی بنیادوں پر انہیں فروخت نہیں کیا۔ ڈو ورک میں، میں نے اب تک ہزاروں اشیاء بنائی ہیں اور ہمیشہ ہی تعریف سنی ہے یہ مجھ پر اللہ تبارک و تعالیٰ کا خاص کرم ہے۔"

مدرز ڈے
کے لئے کوکنگ آئیڈیاز

فروزن سلاد

یہ خوبصورت اور غذائیت سے بھرا سلاد مدرز ڈے پر امی کے لئے بہترین تحفہ ہوں گا۔

اس کو بنانے کے لئے اپنے پسند کے پھل اور سبزیوں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کرلیں اور انھیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیموں کا رس چھڑک دیں۔ آدھی پیالی پانی میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر پکالیں اور اس میں فوڈ کلر ملالیں۔ ایک چمچ جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ پانی میں چھڑک دیں۔ چولہے پر ابلتا ہوا پانی رکھیں اور اس میں جیلاٹن والا پیالہ رکھ دیں تاکہ وہ اچھی طرح پگھل کر حل ہو جائے۔ اسے چینی والے پانی میں ڈال کر تیزی سے ملائیں اور ساتھ ہی سبزیوں اور پھلوں کے ٹکڑے شامل کر دیں۔ اس مکسچر کو خوبصورت شیپ کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

سینڈوچ ہاؤس

سینڈوچز کو حسب پسند اسٹفنگ یا فلنگ کے ساتھ بنائیں اور مدرز ڈے پر ماما کے لئے انھیں خاص طور پر ہاؤس کی شکل میں ترتیب دیں۔

اس کے لئے ایک صاف ستھرے چاپنگ بورڈ پر میش کئے ہوئے آلوؤں کو پھیلا کر لگالیں اور ان پر سینڈوچز کو ترتیب سے لگاتے جائیں، اوپر سے چھت کو واضح کرنے کے لئے اوپر والی سلائسز پر مایونیز لگا کر گاجر کے سلائسز لگا دیں۔ گھر کے سامنے کی طرف تھوڑا سا ڈبل روٹی کا چورا پھیلا کر ڈال دیں اور آس پاس باریک کٹے ہوئے پارسلے کو گھاس کی طرح پھیلا کر لگائیں اور گاجر کے پھولوں سے اس خوبصورت گھر کو سجا دیں۔ اس خوبصورت سینڈوچ ہاؤس کو دیکھ کر اور پھر کھا کر پارٹی کا لطف دوبالا ہو جائے گا۔

بیکڈ ڈرم اسٹکس

دس سے بارہ چکن ڈرم اسٹک کو ہلکے ہلکے کٹ لگالیں، انھیں ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ ہری مرچوں کو ایک گٹھی ہرے دھنیے کے ساتھ باریک پیس لیں اور اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، چائنیز نمک اور لیموں کا رس اچھی طرح ملالیں۔ چکن ڈرم اسٹک کو اس مصالحے سے مرینیٹ کرلیں۔ انڈوں کو پھینٹ کر ہلکا سا نمک اور سفید مرچ ملائیں، میدہ اور ڈبل روٹی کا چورا الگ الگ رکھ لیں۔ میرینیٹ کی ہوئی ڈرم اسٹک کو پہلے میدے میں رول کریں، پھر پھینٹے ہوئے انڈے میں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں، پھر اوون ٹرے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈرم اسٹک کو رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد ٹرے کو تھوڑا سا باہر نکال کر ڈرم اسٹک کو پلٹ دیں۔ دس منٹ مزید بیک کرنے کے بعد اوپر کا گرل جلا دیں اور ڈرم اسٹک کو ڈالڈا کوکنگ آئل سے برش کردیں، پانچ سے سات منٹ بعد سنہری ہونے پر نکال لیں۔

جہاں ممتا... وہاں ڈالڈا

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا اس خوبصورت جملے کی بازگشت جب بھی سماعتوں سے ٹکراتی ہے یادداشت کے دریچوں سے حسین یادوں کی کرنیں، ممتا کی ٹھنڈک کا احساس لئے گویا ہمیں اپنے حصار میں سمیٹ لیتی ہیں۔ ماں کے ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے لقمے کھاتے ہوئے ہر لقمہ پر ایک معصوم سوال کا پوچھنا، ماں کی بانہوں کے جھولے، میٹھی لوریاں، ہمیں آرام دہ بستر پر سلا کر خود دیر گئے تک کاموں میں مصروف رہنا اور ایسے نجانے کتنے ہی واقعات نظروں کے سامنے سے گزرتے چلے جاتے ہیں یوں لگتا ہے کہ وقت تھم سا گیا ہو۔ یادوں کے اس حسین جھرمٹ سے ماضی کے کئی ادوار اپنی جھلک دکھاتے ہوئے ہمارے چہروں پر ایک معصوم سی مسکراہٹ اور آنکھوں میں ہلکی سی نمی سجا کر آن کی آن میں لوٹ جاتے ہیں اور اس مسکان کو سجائے ہم برق رفتار زندگی کی دوڑ میں دوبارہ گم ہو جاتے ہیں۔

جس طرح ممتا کی چھاؤں ہر خوف اور تفکر سے بے نیاز کر دیتی ہے اسی طرح ڈالڈا گذشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے کھانوں کو لذت و غذائیت اور

خاندان بھر کی بہتر صحت اور نشوونما کو یقینی بنانے میں پورے خلوص اور لگن کے ساتھ مصروف عمل ہے ملک بھر میں بڑی تعداد میں بے شمار گھرانوں میں ڈالڈا کی مصنوعات پورے اعتماد کے ساتھ نسل در نسل استعمال ہوتی چلی آ رہی ہیں ان پر اپنے پیاروں کی صحت، نشوونما کامیابی اور خوشحالی کی خواہاں ہر ماں کا بھروسہ ڈالڈا کی اصل کامیابی ہے مئی کے مہینہ میں ایک خاص دن جس کا ہمیں سال بھر انتظار رہتا ہے۔ مدرز ڈے ہے۔ ڈالڈا کی جانب سے ماؤں کی عظمت کو خراج تحسین پیش کرنے کا یہ دن ہر مرتبہ ایک منفرد انداز سے منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ ان میں ڈالڈا ایکسپرٹ مام ایوارڈ کے لئے اسکول کے پیارے پیارے بچوں نے اپنی ماؤں کی مہارت اور یادگار واقعات پر مشتمل پیغامات بھیج کر شرکت کی اور منتخب پیغامات بھیجنے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے تو کبھی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی فری ہیلپ لائن پر ماں کے لئے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا سلسلہ شروع ہوا تو ننھے معصوم بچوں، نوجوانوں، خانہ داری سے لے کر پیشہ ورانہ خدمات انجام دینے والی خواتین اور بزرگوں تک نے اس انداز سے اس سلسلہ کی پذیرائی کی کہ جس کی مثال نہیں ملتی۔ اسی طرح "ووٹ آپ کا" پروگرام میں بذریعہ ٹیکسٹ ملک کے گوشہ گوشہ سے ہر عمر کے افراد نے شرکت کی اور ڈالڈا کے ساتھ ملکر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کیا۔

اگرچہ ہمارے گرد موجود ہمارے عزیز و اقارب اور دوست احباب میں جتنے بھی لوگ ہماری زندگی کا حصہ بنتے ہیں ان سب میں صرف اور صرف ایک ہستی ہے جسے اپنی محنت، خدمت اور محبت کے صلہ میں کوئی توصیف، کوئی ستائش درکار ہی نہیں ہوتی۔ اپنی کسی ضرورت یا خواہش کے لئے کبھی کوئی تقاضہ نہیں کرتی۔ ماں اپنی مہربانیوں اور اپنے احسانات کا کبھی احساس نہیں دلاتی اور شاید یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے اکثر افراد اکثر اوقات یہ جان ہی نہیں پاتے کہ ماں کو کس چیز کی ضرورت ہے تو ہمیں یاد رکھنا ہوگا کہ جب ہم بولنا نہیں جانتے تھے اپنی ضرورت اور پسند ناپسند کے اظہار کے قابل نہیں ہوئے تھے اس وقت وہ کون ہے جو ہماری ہر ضرورت وقت سے پہلے پورا کرنے، ہمیں سرد و گرم سے محفوظ رکھنے اور ہمیں ہر طرح کا آرام اور خوشیاں بہم پہنچانے میں مصروف رہی۔ ہماری جانب بڑھتے ہوئے ہر دشوار لمحے کو اپنے وجود کی ڈھال بنا کر ہماری حفاظت کی اور اپنی ضرورت پر ہماری ضروریات کو ترجیح دی۔ آج ہم جو بھی ہیں ماں ہی کی بدولت ہیں اور مائیں آج بھی اپنے ناتواں ہاتھ پھیلائے ہماری ترقی، کامیابی، خوشحالی اور سلامتی کی دعائیں مانگنے میں مصروف ہیں انہی ہاتھوں میں جب تک توانائی کی رمق باقی رہتی ہے وہ ہماری خدمت میں مصروف رہتے ہیں۔ خیال رہے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ ہمارے پاس ان کے لئے وقت نہیں ہے یا بہت کم ہے اور ذرا دھیان دیں تو وقت واقعی بہت کم ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ دیر ہو جائے۔ ہمارے سروں پر ان کی تمام عمر کی ریاضت کا قرض ہے جسے اولاد کی بڑی سے بڑی قربانی اور خدمت بھی کبھی نہیں اتار سکتی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ ماں کی ایک رات کی خدمت کا بدل اولاد کی ساری زندگی کی خدمت کے باوجود نہیں دیا جا سکتا۔ تو پھر اس موقع پر انہیں احساس دلا دیں کہ ان کی محنت رائیگاں نہیں ہوئی اور ہم ہر پل ان کے احسانات کی بدولت جیتے ہیں اور ہمارے ہر لمحہ پر ان کا حق ہے۔

شیفز کیسے منائیں گے

مدرز ڈے

محبتوں کی سوغاتیں، پیار کی تہذیبیں

کوئی دن، کوئی تہوار، کوئی لمحہ، کوئی برس، ماں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

شیف آمنہ خان

"سرپرائز گفٹ اب بھی تیار ہے"۔

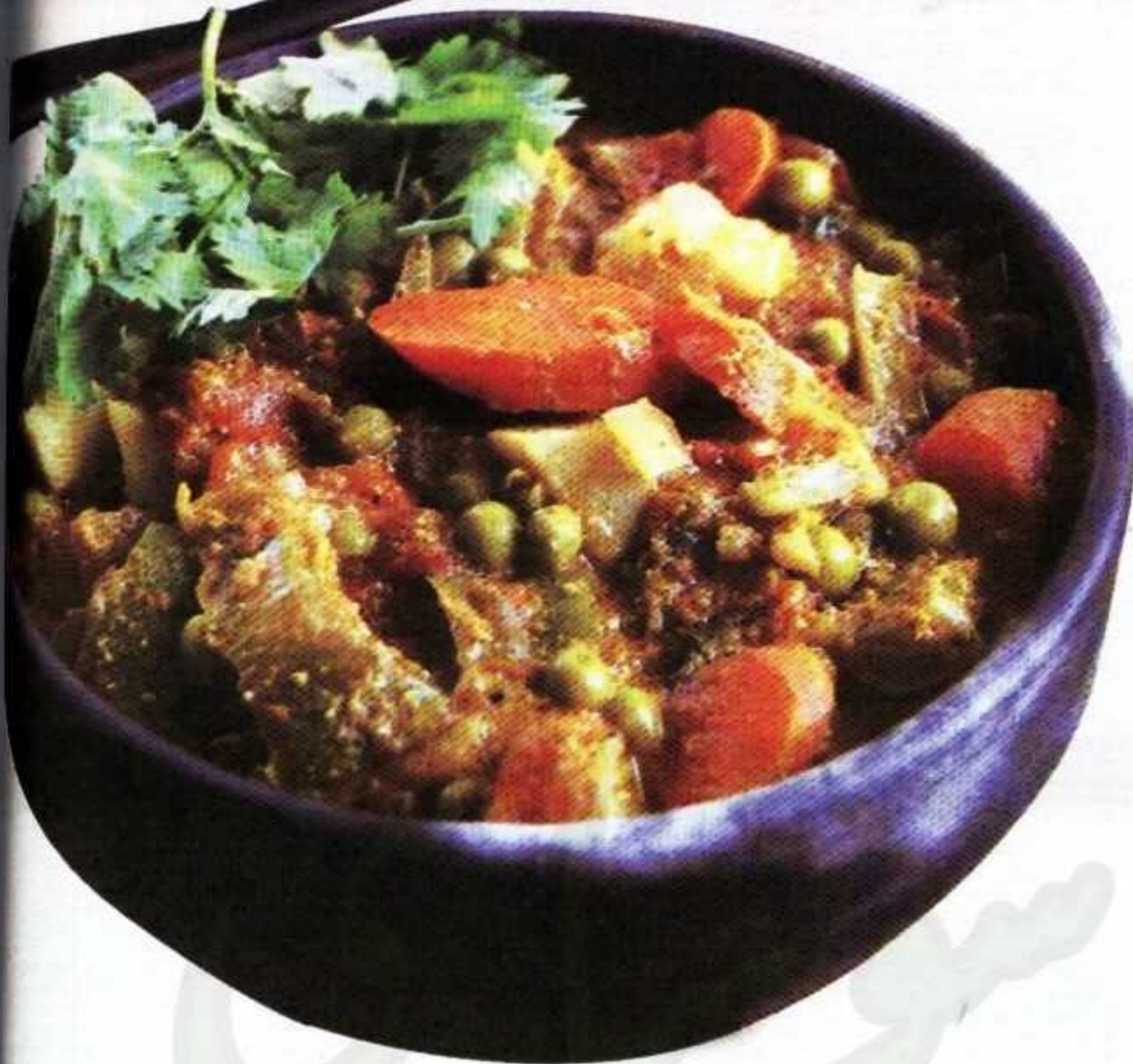
یہ حالیہ برسوں میں شروع ہونے والی ایک رسم ہے اور میرے خیال میں انگریزوں کے ہاں بزرگوں کو نظرانداز کرنے اور ایک روز یاد کر کے خراج تحسین پیش کرنے یا تحفے تحائف دینے کی روایت ہوگی۔ ہمارے یہاں ابھی اخلاقی اقدار موجود ہیں۔ میں ہر روز دن میں کئی مرتبہ ان سے بات کرتی ہوں۔ کوئی چیز جوان کی دسترس سے دور ہو دیتی ہوں دراصل آج میں جو کچھ بھی ہوں ایک ماں ہی کی دعاؤں اور نگہداشت کی وجہ سے ہوں اور انہیں اس دن سے ہٹ کر بھی سرپرائز گفٹ دیتی ہوں کیونکہ اللہ کے بعد ماں ہی کی ایک ہستی ہوتی ہے جو آپ کو دنیا کے سرد و گرم سے بچاتی ہے اور اس کی دعاؤں اور کیئر کی وجہ سے آج ہم کچھ بنے ہیں۔ تو پھر اس بار بھی سرپرائز گفٹ تیار ہے ویسے میں آپ کو بتاؤں کہ ماں کی اچھی تربیت ہو تو اولاد ان کی خدمات کا اعتراف ہر روز کرتی ہے جیسے میں کرتی ہوں۔

منیزے خالد

جواں سال اور پرکشش شیف منیزے خالد اب تعارف کی محتاج نہیں رہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر بطور خاص بیکنگ کرتی ہیں اور ان کی امی جانتی ہیں کہ "منیزے گھر سے باہر گئی ہے تو کسی کے ہاں یا تو کسی دوست کے ہاں ان کے لئے بیکنگ کر رہی ہوگی یا ڈیزائنرز جوڑا پسند کر رہی ہوگی۔ مشکل یہ ہے کہ گھر میں کوئی بات راز تو رہتی نہیں اس لئے وہ بھی کبھی اسپیشل کیک یا پزا باہر سے بنا کے لاتی ہے اور ظاہر کرتی ہے کہ جیسے اسے مدرز ڈے یاد نہیں رہا۔ بھلا ایسا وہ سوچ بھی کیسے سکتی ہے منیزے کی والدہ نے اپنے احساسات ہم سے شیئر کرتے ہوئے کہا کہ ہمارے وقتوں میں تو یہ دن منانے کی رسم نہیں تھی۔ امی کی سالگرہ یا ان کی شادی کی سالگرہ ہی بڑا Event ہوا کرتی تھی جس میں ہم سارا دن ان کے لئے کچھ نہ کچھ کام کرتے تھے اس دن ان کا دل نہیں دکھاتے تھے منیزے آج میری ایسی ہی دل داری اور خاطر تواضع کرتی ہے۔ مہنگا سا تحفہ خریدتی ہے۔ کوئی ماں کبھی تحفہ دیکھ کے اولاد کو دعائیں نہیں دیتی مگر ایک اپنے پن کا احساس اور محبت کی تہذیب برسوں تک ماں کو بوڑھا نہیں ہونے دیتی"۔

سارہ ریاض

آپ ایک طویل عرصے سے کھانا پکانا سکھا رہی ہیں اور جب ٹیلی ویژن پر کوکنگ شو کئے تب تو اور بھی شہرت پائی۔ آپ ایک قابل احترام ہستی ہیں۔ آپ سے سیکھتے ہوئے کئی شیفز آج اپنے شعبوں کے معروف شیفز کہلاتے ہیں۔ مدرز ڈے کے موقع پر ان کا کہنا ہے کہ "میرا نہیں خیال کہ ان جیسے دنوں کی کبھی ضرورت تھی نہ ہے۔ ویسے تو اب ہزاروں قسم کے دن منائے جانے لگے ہیں۔ ماؤں کی محبت، احترام اور عزت کیا ایک دن منانے سے ہی اجاگر ہوتی ہے؟ ہرگز نہیں یہ تو محبت کی ایسی امر بیل ہے کہ اولاد کی روح اور وجود میں آپ ہی آپ بڑھتی چلی جاتی ہے۔ ہماری تہذیب ہی میں ایسے عنصر موجود ہیں جو ہمیں ماؤں کے قریب رکھتے ہیں۔ میری والدہ کا انتقال بچپن ہی میں ہو گیا تھا کوئی دن خالی نہیں جاتا جب میں ان کے لئے ایصال ثواب نہیں کرتی یا انہیں یاد نہیں کرتی اور میں خود تو ماں بنی نہیں اس لئے مجھے نہیں پتا کہ یہ دن کیسے منانا ہوتا ہے۔

ویسے اگر میری امی ہوتیں تو میں اپنے ہاتھوں سے ان کی کوئی پسندیدہ ڈش بنا کر "بدلے میں دعائیں لیتی"۔

ہری بھری بوٹی

سدا بہار دھنیہ

ہرا دھنیہ دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والی مشہور ترین بوٹی ہے۔ اپنے منفرد ذائقے، خوشنما رنگت اور تیز خوشبو کی بناء پر تقریباً ہر کھانے میں دھنیے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے سجانے کے علاوہ یہ بوٹی صحت اور جلد کے حوالے سے بھی ان گنت فوائد رکھتی ہے۔ اگرچہ اس پودے کے تمام حصے کھانے کے لائق ہوتے ہیں لیکن پتوں اور بیج کا استعمال بہت زیادہ نمایاں ہے۔ دھنیا ضروری معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا شاندار ذریعہ ہے۔ فولاد سے بھرپور ہونے کی وجہ سے ہیموگلوبن کی سطح بڑھانے اور انیمیا یعنی خون کی کمی کا تدارک کرتا ہے۔

دھنیے میں موجود میگنیشیم اعصابی نظام کو مناسب اور باقاعدہ طریقے سے فعال رکھتا ہے اور ہڈیوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن A,B,C کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فائٹو نیوٹریئنٹس اور فلیونوائیڈ حاصل کرنے کا قدرتی اور موثر ذریعہ ہے۔

دھنیہ اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات رکھتا ہے۔ صحت مند جسم کو فروغ دینے اور دل سے متعلق خطرات کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ موٹاپے اور ذیابیطس کے لئے بھی حیرت انگیز طور پر کام کرتا ہے مگر ظاہر ہے کہ پیچیدہ امراض میں علاج کو دوا کے ذریعے ہی کیا جاتا ہے لیکن جہاں غذا کی فعالیت کا سوال ہو تو دھنیا کھانا اچھا ہے۔ یہ چربی کو کم کر کے وزن گھٹانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ جب دھنیہ تازہ اور کچا کھایا جائے تو یہ شکر کی سطح کو کم کرتا ہے۔ کھانسی، حلق کے ورم اور دمے میں دھنیے کے کچے پتے چبانا مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیہ ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ خاص طور پر جب دھنیے کے پتوں کو گرم پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو غذا کو ہضم کرنے اور معدے میں گیس بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ سبز دھنیا خامروں اور ہاضمی جوس یعنی انزائمز کے مناسب اخراج میں مدد دیتا اور بھوک کی کمی دور کرتا ہے۔

خوشبودار دھنیے کا استعمال کیا جائے تو یہ مثانے کے انفیکشنز کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ بیکٹیریا اور فنگس پر اینٹی بیکٹیریل اثرات مرتب کرتا ہے۔ جلدی مسائل میں ہلدی پاؤڈر کے ساتھ دھنیے کا استعمال مفید ہے۔ دھنیہ ایکنی (کیل مہاسوں) کو کم کرتا ہے۔ ایگزیما، خشکی اور فنگل انفیکشن سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آشوب چشم میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ خشک اور بھنا ہوا دھنیہ جسے مصالحے کے طور پر استعمال کیا جائے مختلف ایسڈز مثلاً Linoleic، Ascorbic، Palmitic اور Steric کی موجودگی کی وجہ سے اچھے کولیسٹرول کو بڑھانے اور جسم سے خراب کولیسٹرول کو گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دھنیے کا استعمال ہارمونز کے اخراج کو بہتر بنانے اور مخصوص ایام میں ہونے والی بدنظمی کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ دھنیے کے بیجوں سے نکلنے والے تیل کو بہترین اینٹی سیپٹک کہا جاتا ہے جس کا استعمال منہ کے السر میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

دھنیے کا فیس ماسک

جلد کو نرم و ملائم رکھنے کے لئے آدھا کپ جو کا آٹا، ایک چوتھائی کپ دودھ، ایک چوتھائی کپ کچلا ہوا کھیرا اور مٹھی بھر تازہ دھنیے کو بلینڈ کر لیں۔ اس مکسچر کو تقریباً 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں اور خشک ہونے پر دھولیں۔

کیل مہاسوں کے لئے

کیل مہاسوں سے نجات کے لئے ایک چائے کا چمچ لیمن گراس، دھنیہ اور کیمو مائل کو پین میں ڈالیں اور پھر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈالیں اور ایک گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر ان تمام چیزوں کو بلینڈ کر کے نرم سا پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو 20 منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں آخر میں چہرے پر عرق گلاب کے چھینٹے ماریں۔

فیس لفٹ ماسک

مٹھی بھر تازہ دھنیہ دھو کر دو انڈوں کی سفیدی، آدھا کپ جو کا آٹا لے کر ان تمام اجزاء کو اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ اب منہ دھونے کے بعد اس پیسٹ کو چہرے پر لگا لیں اور 15-10 منٹ کے بعد جب ماسک سوکھ جائے تو چہرہ دھولیں۔

لپ بام

2 چائے کے چمچ دھنیے کا جوس اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لپ بام کی طرح لگا لیں اور اگلی صبح نرمی سے صاف کر لیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہونٹ گلابی اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ روزانہ لپ اسٹک کے استعمال سے ہونٹوں پر پڑنے والے نشانات بھی زائل ہو جائیں گے۔

حیات بخش حیاتین

سبزی خوری یوں تو صحت بخش طرز غذا اور بہتر لائف اسٹائل ظاہر کرتی ہے کیونکہ جب ہم نباتاتی ذرائع سے خوراک حاصل کرتے ہیں تو حیوانی پروٹین کے مضر اثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔ متعدد پھلوں اور سبزیوں میں معمولی سی مقدار کی کیلوریز شامل ہوتی ہیں اس طرح سچوریٹڈ فیٹ بھی حیوانی پروٹین کی نسبت خاصا کم ہوتا ہے۔

وٹامنز... صحت کا انمول خزانہ

جسمانی مدافعت میں اضافے کے لئے وٹامنز غذا کے ذریعے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

وٹامن-A اور بیٹا کیروٹین

یہ طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ جو گاجر، ہرے پتوں والی سبزیوں، مرچوں، شکرقندی، سلاد، ٹماٹر، خوبانی اور آم کے علاوہ انڈوں میں پایا جاتا ہے۔ بینائی، جلد اور ہمارے اندرونی اعضاء کی مکمل صحت کے لئے ناگزیر ہے۔ ڈیری مصنوعات میں انڈے اس وٹامن کے حصول کا مناسب ترین ذریعہ ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

کئی دوسری سبزیوں کی مانند گاجر ایسی سبزی ہے جو کچی بھی کھائی جاتی ہے اور پکا کے بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ کچی گاجر زیادہ مفید ہے یہ پکنے کے بعد بھی اپنے غذائی خواص کم نہیں کرتی۔

وٹامن-B

اس نوع کے وٹامنز میں 8 اقسام موجود ہیں B1 سے لے کر B12 تک غذائیت اور صحت ایک لڑی میں پروئے ہوئے ملتے ہیں۔ اناج کے دلیوں، میوہ جات، خمیری غذاؤں، مشرومز (کھمبیوں)، کیلے، مٹر، ہرے پتے کی سبزیاں خاص طور پر پالک، آواکاڈو اور ڈیری مصنوعات میں انڈوں میں یہ وٹامنز پائے جاتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

B گروپ کے آٹھ مختلف وٹامنز میں B1 کو تھیامین (Thiamine)، B2 کو ریبوفلیوون (Riboflavin)، B3 کو نیاسین (Niacin)، B5 کو Pantothenic Acid، B6 کو (Pyridoxin)، B7 کو (Biotin)، B9 اور B12 کو Folic Acid کہا جاتا ہے۔ یہ تمام اجزاء اچھی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

وٹامن-B12

یہ صحت مند خون اور اعصابی عضلات کی فعالیت کے لئے اہم وٹامنز ہیں۔ عمر کے ہر دور میں ان کی ضرورت رہتی ہے کچھ غذاؤں میں اضافی طور پر انہیں شامل کیا جاتا ہے مثلاً ناشتے کے لئے تیار دلیوں، ڈبل روٹی، خمیری غذاؤں، بعض سبزیوں کے اسٹاک کچھ سویا سے تیار ہونے والے دودھ، ویجی برگرز میں شامل کئے جانے والے اجزاء وغیرہ۔ اس کے علاوہ یہ چند ڈیری مصنوعات میں بھی شامل ہوتے ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وٹامنز B12 کسی نباتاتی ذریعے سے حاصل نہیں ہوسکتا کیونکہ یہ سبزی جات میں پایا ہی نہیں جاتا ان کے حصول کے لئے ہمیں اضافی سپلیمنٹس لینے ہوتے ہیں یا پھر فورٹیفائیڈ غذاؤں میں یہ وٹامنز شامل کئے جاتے ہیں۔

وٹامن-C

صحت مند جلد، دانتوں اور مسوڑھوں کے علاوہ ہر قسم کے ورموں اور انفیکشنز سے بچاؤ کے لئے موثر دفاعی وٹامن ہے۔ یہ آئرن کو جسم میں جذب کرنے کی اضافی قوت رکھنے والا وٹامن بھی ہے۔ بہترین غذائی ذرائع ہیں پپیتا، سرخ مرچیں، بروکولی، منقا، اسٹرابیریز، سٹرس فروٹس، کیوی فروٹ اور آلو شامل ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

مسوڑھوں کی خاص بیماری اسکروی ہونے کی ایک خاص وجہ وٹامن-C کی کمی ہے۔

وٹامن-D

یہ جسم میں کیلشیم کو جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے۔ بہترین اور کم خرچ ذریعہ دھوپ ہے اس کے علاوہ فورٹیفائیڈ فوڈز میں سویا ملک ویجی ٹیبل مارجرین اور ناشتوں میں استعمال ہونے والے دلیے۔ ڈیری مصنوعات میں انڈے بھی اس وٹامن کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

اس وٹامن کے علیحدہ سے سپلیمنٹ لینا ضروری ہیں۔ ہمارا جسم قدرتی دھوپ کی مدد سے یہ وٹامن خود بناتا ہے۔

وٹامن-K

خون میں کلوٹنگ ہونے سے بچنے کے لئے، اندرونی ورم اور زخموں کے لئے اور ہڈیوں کو توانا کرنے کے لئے بھی اس وٹامن کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ہرے پتے والی تمام سبزیوں، سلاد، گوبھی (بند گوبھی اور پھول گوبھی) بروکولی اور آلو کے ذریعے وٹامن-K لے کر مدافعتی نظام بہتر کیا جاسکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

وٹامن-K کی مدد سے آنتوں کے مضر صحت بیکٹیریا سے نجات مل سکتی ہے اور صحت بخش بیکٹیریا متحرک ہوکر صحت بحال رکھتے ہیں۔

Healthy Guide

دالیں، بیج، پھلیاں

• پھلیاں خواہ وہ بیکڈ ہوں یا نہیں مثلاً کڈنی بینز، ہرے مٹر، دالیں اور مونگ پھلی

ثابت اناج کے دلیے

• مختلف Porridge جو، جئی، گندم اور دوسرے اناجوں سے بنے دلیے، پاستا، اسپیگیٹی، ڈبل روٹی، چاول اور نوڈلز

خشک میوے

• بادام، خشک میوے، اخروٹ، پستہ اور کشمیری بادام

بیج

• سن فلاور کے بیج، خربوزے اور تربوز کے بیج، سرسوں کے بیج

سویا فوڈز

• ویجی برگرز اور ساسجز، سویا ملک، قیمہ سویا (تازہ)، ٹوفو

ہری اور پتوں والی سبزیاں

• بروکولی، اوکرا، گوبھی ڈنٹھل سمیت، پالک، دریائی چنسر (یہ ایک سدابہار پودا ہے جو بہتے پانی میں اگتا ہے جس کی چرچری پتیاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں)

امرود قیمتاً مہنگا نہیں

قیمتی خواص ضرور رکھتا ہے

امرود کسی بھی رنگ کا ہو سرخ یا سفید یہ نہایت مفید اجزاء اور ذائقے پر مشتمل ہوتا ہے۔ سال میں دو مرتبہ آنے والا یہ پھل ہر دو موسموں کے لئے عمدہ خواص رکھتا ہے۔ سردیوں میں نزلہ کھانسی اور موسم بہار اور اوائل گرمیوں میں قوت ہاضمہ، پیٹ کے کیڑوں، منہ کے چھالوں اور کولیسٹرول کم کرنے کے لئے انتہائی مفید پھل ہے۔

امرود کے پتے بھی ادویات بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور حکماء یونانی ادویات میں انہیں استعمال کرتے ہیں۔ امرود کو دھو کر اس کی قاشیں بنائی جائیں اور سیاہ مرچ چٹکی بھر نمک کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بلغم سینے پر نہیں جمتا۔ کچھ خواتین نے امرود کو توے پر ہلکا سا بھون کر مرچ اور نمک کے ساتھ استعمال کر کے دمے اور الرجی سے بچاؤ کی تدبیر کی۔

حکماء خالی پیٹ امرود کھانے سے روکتے ہیں اسی طرح کچا امرود بھی نہیں کھانا چاہئے اگر گھر میں آ جائیں تو انہیں دھو کر خشک کر لیں اور آٹے کے کنستر میں دبا دیں یہ آم کی طرح پکنے میں بہت دن نہیں لگاتے۔ کچا امرود قبض کرتا ہے اور یاد رکھیں کہ قبض کو ام الامراض کہا گیا ہے۔ یہ بڑی آنت کے افعال میں بدنظمی لانے کا باعث ہوتا ہے۔ پکے ہوئے پھل کو بہت دیر تک رکھا رہنا درست نہیں اس میں فوراً ہی بیکٹیریا پیدا ہو جاتے ہیں اگر کبھی یہ صورتحال پیش آ جائے تو امرود کو چھری سے کاٹنے کے بجائے ہاتھ سے توڑیں کیڑا سفید رنگ کا سامنے ہی نظر آ جائے گا اسے تلف کر دینا ہی بہتر ہے۔

ذیابیطس کے مریض بھی امرود اور اس کا رس استعمال کر سکتے ہیں۔ خاص کر خون میں بڑھ جانے والی شوگر کے لئے امرود مفید پھل ہے۔

یہ ہاضم پھل ہے۔ روزمرہ کی غذا لینے کے بعد اور اگر مرغن کھانے کھائے ہوں تو خاص اس وقت امرود کھا لینا بہت مفید ہے۔ ہاضمے کو تقویت ملتی ہے۔ آنتوں کا نظام درست رہتا ہے۔ اپھارہ نہیں ہوتا بلکہ بھوک کھلتی ہے اور معدے کا بھاری پن زائل ہو جاتا ہے۔ جگر کو بھی نئی توانائی ملتی ہے۔

100 گرام امرود کے اہم غذائی خواص

پانی	76 گرام
پروٹین	1.6%
کیلشیم	0.1%
چکنائی	0.2%
فاسفورس	0.4%
فولاد	1 ملی گرام
وٹامن-C	100-300 ملی گرام
پوٹاشیم	0.5%

امرود آپ کا بہترین بیوٹیشن بھی

اس کے گودے کا پیسٹ بنا کر ماسک کے طور پر لگایئے یا پتوں سمیت کو بھاپ میں پکا کر ٹھنڈا کر کے چہرے پر لگائیں۔

10 منٹ بعد دھو لیں۔ دیکھئے کیا اس سے پہلے چہرے پر ایسا نکھار اور جلد کی قدرتی چمک موجود تھی تو پھر موسم کی اس سوغات سے کیوں نہ فیض اٹھائیں۔

امرود کی جیلی

اجزاء:

امرود	ایک کلو
چینی	حسب ضرورت
سرخ فوڈ کلر	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اچھی کوالٹی کے تازہ لیکن پکے ہوئے امرود لے کر صاف دھو لیں
- پھر اس کی قاشیں اس طرح سے کاٹیں کہ درمیان سے بیج والی گٹھلی علیحدہ ہو جائے
- اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر صاف ستھرے اسٹین لیس اسٹیل کے پین میں پکنے کے لئے رکھ دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب امرود اچھی طرح گل جائیں تو اسے لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس گودے کو پیالی سے ناپ لیں اور برابر مقدار میں چینی ڈال کر دوبارہ سے پکنے رکھ دیں، اس میں فوڈ کلر بھی شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ شیرہ چپکنا ہو جائیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور آخر میں لیموں کا رس شامل کر کے صاف خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں

سبزیاں کھائیں تو ڈنٹھل پتے کیوں چھوڑیں؟

اصل میں یہی تو ہیں سپر فوڈز...

سبزیوں کے فوائد تو ہم اکثر ان صفحات میں بتاتے رہتے ہیں کہ آج بات ہو جائے ان کے ڈنٹھلوں اور پتوں کی یہ نہ کہیں کہ بھلا یہ بھی کوئی کھانے کی چیزیں ہیں دراصل ان میں معدنیات اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں جنہیں آپ بے کار سمجھ کر علیحدہ کر دیتی ہیں انہیں بھی تراشئے، دھوئے اور پکایئے انہی سبزیوں کے ساتھ ساتھ اور قدر کیجئے ان سپر فوڈز کی کیونکہ یہ حیرت انگیز طور پر مزیدار بھی ہوتے ہیں۔

شلجم کے پتے

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بینائی کمزور ہو جاتی ہے لیکن اگر آپ سمجھتی ہیں کہ اس کا کوئی غذائی حل نہیں تو آپ غلطی کر رہی ہیں شلجم پتوں سمیت پکائی جائے تو آنکھوں میں پیدا ہونے والے موتیا سے محفوظ رہیں گی بلکہ اس کا خطرہ 30% فیصد کم ہو سکتا ہے۔ خواہ آپ شلجم کو گوشت کے ساتھ پکائیں یا بھجیا بنائیں اس میں پتے ضرور شامل کریں۔

مولی کے پتے

مولی کے کرکرے پتوں کا ذائقہ کچھ تیکھا ضرور ہوتا ہے مگر ان میں مولی کی نسبت چھ گنا زیادہ وٹامن-C موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ قدرتی ڈی ٹاکسی فائر ہوتے ہیں۔ انہیں کھانے والے بریسٹ کینسر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ لیوکیمیا ختم کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں اس لئے جب بھی مولی کی بھجیا بنائیں یا سلاد پتے ضرور شامل کریں۔

پھول گوبھی کے پتے

یہ گوبھی کی حفاظتی تہہ اور غلاف سا بنائے رکھتے ہیں بالکل اسی طرح اسے کھانے والے کینسر جیسے مہلک مرض سے بچے رہتے ہیں وہ اس طرح کے گہری سبز رنگت کے باعث ان میں ایسے انزائمنز موجود ہیں جو جگر کی صفائی کرتے ہیں۔ جسم سے فاسد مادوں کا اخراج کرتے ہیں۔ گوبھی پتے سمیت کھانے سے بریسٹ، پیشہ دانی اور چھوٹی آنت کے کینسر کی شرح کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ سالن بنائیں، سلاد بنائیں، سوپ میں ڈنٹھل باریک کر کے شامل کریں یا آملیٹ میں صرف پتوں کو باریک کاٹ کر استعمال کر لیں ہر طرح سے فائدہ مند رہیں گے۔ اگر آپ نے گھر میں مرغیاں پالی ہوئی ہیں تو انہیں کھلا کر ان کی شاندار صحت کا جائزہ خود لے سکتی ہیں۔

چقندر کے پتے اور ڈنٹھل

چقندر کے مٹھی بھر پتوں اور ڈنٹھلوں میں ایک گلاس دودھ سے بھی زیادہ کیلشیم موجود ہے۔ دودھ ہضم نہ ہو یا کبھی دستیاب نہ ہو تو اس سبزی سے کیلشیم کے حصول کا کام لیا جا سکتا ہے۔ چقندر کے پتوں کا ذائقہ پالک جیسا ہوتا ہے اور ان میں کیلوریز بھی انتہائی کم ہیں لہٰذا جب بھی چقندر پکائیں ان کے پتے علیحدہ نہ کریں پکا لیں۔

گاجر کے پتے

عام طور پر گاجر پتوں کے بغیر بکنے آتی ہے لیکن اگر آپ سبزی والے سے فرمائشاً کہہ دیں گی تو وہ منڈی سے پتوں والی گاجر لے آئے گا کیونکہ ان پتوں میں پروٹین، معدنیات اور گاجر کے مقابلے میں چھ گنا زائد وٹامن-C اور پوٹاشیم کا ذخیرہ ہوتا ہے جس کے سبب آپ کے جسم سے غیر ضروری پانی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔
بلڈ پریشر بھی معتدل رہتا ہے اور خون بھی گاڑھا نہیں ہوتا نہ ہی پھٹکیاں بنتی ہیں۔ گاجروں کو پتوں سمیت سلاد میں شامل کریں یا گاجر کی بھجیا بنا لیں یا گوشت میں بطور سالن استعمال کریں ہر انداز سے مفید ہے۔

ڈایابیٹولوجسٹ اسماء مقصود کہتی ہیں

"ماں بننے کے لئے ذیابیطس پر اچھا کنٹرول ضروری ہے"

شاہین ملک

محترمہ اسماء مقصود صاحبہ ماہر ذیابیطس ہیں اور بطور خاص ماں بننے والی خواتین کو زچگی کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں کا علاج معالجہ بھی کرتی ہیں۔ آپ پاکستان ذیابیٹک ایسوسی ایشن سے وابستہ ہیں ان کی مقتدر پیشہ ورانہ رائے خواتین کے لئے بے حد مفید ہوسکتی ہیں لہٰذا توجہ دیجئے اپنی صحت کا ملہ پر...

ذیابیطس کا حمل سے تعلق دو طرح سے ہوسکتا ہے (1) ماں بننے کے ابتدائی مرحلے سے پہلے ذیابیطس میں مبتلا یا (2) اس دوران ذیابیطس کی تشخیص دونوں ہی صورتیں سخت توجہ اور نگہداشت چاہتی ہیں تاکہ پیچیدگیوں سے محفوظ رہ کر بہترین ثمر حاصل ہوسکے۔

اگر آپ ماں بننے سے پہلے ذیابیطس میں مبتلا ہیں اور ماں بننا چاہتی ہیں تو آپ کو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا ہوگا:

- اگر آپ ذیابیطس قسم دوم میں مبتلا ہیں اور ذیابیطس کے علاج کے لئے گولیاں استعمال کرتی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق حاملہ ہونے سے تین ماہ پہلے گولیوں کا استعمال ترک کرکے انسولین انجکشن لگانا شروع کردیں۔ گولیاں استعمال کرتے ہوئے اگر حمل ٹھہر گیا تو اس عرصے میں بچے میں تخلیقی نقائص پیدا ہوسکتے ہیں۔
- انسولین کی قسم اور مقدار کا تعین شوگر کا ماہر ڈاکٹر (Diabetologist) کرے گا۔ یہ عام طور پر صبح ناشتے سے پہلے اور رات کھانے سے پہلے دی جاتی ہے اور بعض اوقات دن میں تین سے چار مرتبہ بھی دی جاتی ہے۔ اب دوران حمل خون میں شوگر کنٹرول کرنے کے لئے کچھ گولیاں بھی دی جاتی ہیں تاہم بہترین علاج انسولین انجکشن ہی ہے۔
- جب تک آپ کی شوگر کا کنٹرول اچھا نہ ہو آپ حمل سے احتیاط کریں۔
- دوران حمل خون میں شوگر کی مقدار مختلف اوقات میں جلدی جلدی جانچنا ضروری ہے۔ اس کے لئے گلوکو میٹر آپ فوراً خرید لیں اور دن کے مختلف اوقات میں اپنی شوگر ٹیسٹ کریں اور ڈاکٹر کو ہر معائنہ پر یہ چارٹ ضرور دکھائیں۔
- اگر بلڈ پریشر یا کولیسٹرول کے لئے دوائیں استعمال کررہی ہیں تو ڈاکٹر سے اپنی دوائیں ضرور چیک کروالیں کیونکہ ہوسکتا ہے کہ جو دوائیں آپ استعمال کررہی ہیں وہ بچے کے لئے نقصان دہ ہوں تو ڈاکٹر اس میں تبدیلی کردے گا۔
- حاملہ ہونے سے قبل اور دوران حمل فولک ایسڈ گولیوں کا استعمال کریں۔ فولک ایسڈ کی کمی بچے میں تخلیقی نقص پیدا کرسکتی ہے۔
- گردوں کی پیچیدگی ہو تو اس کا علاج کروائیں۔
- دوران حمل آنکھ کے پردہ بصارت کا معائنہ Fundoscopy اور گردے کے افعال جانچنے کا ٹیسٹ ضرور کروائیں۔

حمل کے دوران اچھا کنٹرول کیا ہے؟

- خون میں شکر کی مقدار کسی بھی کھانے سے پہلے 90mg/dl اور کھانے کے دو گھنٹہ بعد 120mg/dl سے کم ہونی چاہئے۔
- Hb Aic جو پچھلے تین ماہ کی شوگر کا اوسط کنٹرول بتاتا ہے اس کی مقدار 6.5 فیصد سے کم ہو تو ذیابیطس کا اچھا کنٹرول کہلاتا ہے۔

دوران حمل ذیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے بچے کو کیا نقصانات ہوسکتے ہیں؟

- دل میں پیدائشی نقص
- دماغ اور ریڑھ کی ہڈی میں نقص
- بچہ ضائع ہونے کا خطرہ
- مردہ بچے کی پیدائش
- بچے کے وزن میں اضافہ (ساڑھے تین کلوگرام سے زیادہ بچہ کا وزن پیدائش کے وقت)
- دوران حمل ذیابیطس کے خراب کنٹرول کی وجہ سے ہونے والے بچے میں نوجوانی کی عمر میں موٹاپے اور ذیابیطس کا مرض لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

کن خواتین میں حمل کے دوران ذیابیطس ہونے کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں؟

یہ ذیابیطس عموماً حمل کے دوسرے حصہ میں ظاہر ہوتی ہے اور عموماً بچے کی پیدائش کے بعد ختم ہوجاتی ہے۔ مندرجہ ذیل خطراتی عوامل دوران حمل ذیابیطس کا باعث ہوسکتے ہیں:

- وہ خواتین جن کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو۔
- قریبی خاندان میں مرض ذیابیطس کی موجودگی۔
- پچھلے بچوں کا پیدائشی وزن ساڑھے تین کلو سے زیادہ ہو۔
- پہلے کئی بچے ضائع ہوچکے ہوں یا مردہ بچے کی پیدائش ہو۔
- پچھلے بچے میں پیدائشی نقص ہو۔

وہ خواتین جو خطراتی عوامل رکھتی ہوں یا جنہیں پہلے دوران حمل کی ذیابیطس ہوچکی ہو انہیں حمل کے ابتداء میں ہی گلوکوز پلا کر (Glucose Tolerance Test) خون ٹیسٹ کروانے کے لئے کہا جاتا ہے اور اگر یہ نارمل ہو تو پھر 24 سے 28 ہفتہ پر دوبارہ کرواتے ہیں۔ کچھ خواتین صرف غذائی پرہیز اور ورزش سے خون میں بڑھی ہوئی شکر کو معیاری کنٹرول سطح پر لے آتی ہیں لیکن اکثر خواتین کو انسولین انجکشن کی ضرورت پڑتی ہے۔

ذیابیطس میں مبتلا ماں کے بچے کو پیدائش کے فوراً بعد کیا خطرات ہوسکتے ہیں؟

بچے کی پیدائش پر بچے کے کم شکری میں مبتلا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں لہٰذا بچوں کے امراض کے ماہر بچے کی پیدائش کے ابتدائی چند گھنٹوں میں اس کا بغور جائزہ لیں گے تاکہ شوگر کی مقدار انتہائی کم نہ ہونے پائے۔

کیا ذیابیطس میں مبتلا خواتین بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں؟

جی ہاں! ذیابیطس میں مبتلا خواتین بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ جتنے عرصے آپ بچے کو دودھ پلائیں گی بہتر یہ ہے کہ اس دوران ذیابیطس کے کنٹرول کے لئے انسولین انجکشن کا استعمال کریں۔

بچے کی پیدائش کے بعد

دوران حمل کی ذیابیطس میں بچے کی پیدائش کے بعد اکثریت کو ذیابیطس ختم ہوجاتی ہے۔ 6 سے 8 ہفتوں کے بعد ان خواتین کو دوبارہ 75 گرام گلوکوز پلا کر (Glucos Tolerance Test) ٹیسٹ کروایا جاتا ہے تاکہ پتہ چلے کہ ذیابیطس صرف دوران حمل کی تھی یا اب بھی برقرار ہے۔ 15 فیصد خواتین میں یہ برقرار رہتی ہے۔

حمل کے دوران ذیابیطس میں مبتلا ہونے والی خواتین کو آئندہ کیا احتیاط رکھنی چاہئے؟

ان خواتین میں 50 فیصد سے زیادہ امکانات ہوتے ہیں کہ ان کو آگے جا کر باقاعدہ مرض ذیابیطس ہوجائے لہٰذا ایسی خواتین کو ہر سال خون میں شکر کی مقدار چیک کروانا چاہئے۔ وزن کو معیاری سطح پر رکھیں کیونکہ موٹاپے کی وجہ سے جسم میں بننے والی انسولین غیر موثر ہوجاتی ہے اور ذیابیطس ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کریں۔ کھانے پینے میں معیاری اور متوازن غذا کا استعمال کریں تاکہ ذیابیطس لاحق ہونے کے امکانات کو کم سے کم کیا جاسکے۔ اگلے حمل کے درمیان مناسب وقفہ رکھیں اور بہتر یہ ہے کہ دو سے تین بچوں پر اکتفا کریں۔

غذا کا چارٹ کیوں ضروری ہے؟

ماں کے لئے ماہر غذائیت سے غذا کا چارٹ بنوانا چاہئے۔ یہ غذا چکنائی، نشاستہ، لحمیات، پھل اور سبزیوں پر مشتمل ہونی چاہئے۔ اس غذا کو تین بڑے کھانوں اور تین ہلکے پھلکے ناشتوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

چینی، گڑ، گلوکوز، سوفٹ ڈرنکس، شربت، مٹھائیاں، پھلوں کے رس، ڈبے میں بند پھل، جام، کیچپ، آئس کریم، میٹھا دودھ، پاؤڈر دودھ، گھی، مکھن، بالائی، پراٹھے، مغز پائے، کلیجی، نہاری، پزا سے پرہیز کریں۔ کھانوں میں گھی کے بجائے Extra Virgin Olive Oil کا استعمال کریں۔ تمام سبزیاں اور دالیں استعمال کرسکتی ہیں۔

ڈائٹنگ کب مضر صحت ہو سکتی ہے؟

اگر آپ حال ہی میں ماں بنی ہیں تو...

خاص کر اس موقع پر جب کہ بچے کی پیدائش ہوئی ہے وزن کم کرنے کا خیال رد کر دیجئے۔ جب آپ کا بچہ قدرتی دودھ پر انحصار کرتا ہے اگر آپ نے سخت قسم کی ڈائٹنگ شروع کر دی تو بچے کو تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں نہیں ملیں گے قدرت نے ان خواتین کے لئے ایسا نظام تشکیل دے دیا ہے کہ دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن خود بخود کم ہونا شروع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ پیٹ بھی نارمل حالت میں آ جاتا ہے۔

ایسے تمام تر غذائی اجزاء جو قدرت نے ماں کے دودھ میں شامل کئے ہوتے ہیں وہ ماں کی غذا ہی سے حاصل ہو سکتے ہیں اس لئے بہتر ہے کہ دودھ پلانے کے عرصے میں بھی کیلشیم اور وٹامنز کے سپلیمنٹس کھائے جائیں ورنہ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ خواتین کے دانت خود بخود گر جاتے ہیں چنانچہ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ اپنی ڈائٹ میں صحت بخش غذاؤں کے ساتھ ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ اضافی کیلشیم بھی لینا ضروری ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے کھانے پینے کا بہت زیادہ پرہیز فوراً شروع کر دینا ٹھیک نہیں ہوگا البتہ متوازن غذا اور تین وقت کے کھانے کو چھ وقت پر برابر برابر تقسیم کر کے ہر وقت توانا اور تر و تازہ رہنا ممکن ہے۔

آپ کے لئے بہتر ہے کہ:

• سب سے پہلے کم چکنائی والی اور زیادہ فائبر والی غذاؤں کا استعمال شروع کریں۔ مثلاً گندم، جو، جئی کے دلئے، باجرے اور مکئی کے آٹے کی روٹی، براؤن رائس کے علاوہ تازہ پھل اور ہرے پتوں والی سبزیاں وغیرہ۔

• میوے اور بادام ضرور کھائیں مگر مقدار کم کر دیں اور گوند یا پنجیری کھانی ہو تو ڈالڈا VTF بناسپتی میں تیار کریں لیکن شکر کی جگہ گڑ شامل کر دیں تو یہ غذا زود ہضم بھی رہے گی اور مقوی بھی۔ شکر جسم میں جذب ہو کر آپ کو فربہ کر سکتی ہے۔

• پانی زیادہ پینا شروع کر دیں لیکن اگر قدرتی پھلوں کے جوسز اور ناریل پانی پی سکیں تو بھی بہتر ہے تاہم یہ سادہ پانی کے خواص سے قطعی مختلف مشروبات ہیں۔

میں ورزش کروں یا نہیں؟

یہ سوال ہر خاتون کے ذہن میں اٹھتا ہے۔ بہت سی مائیں ڈپریشن میں مبتلا ہوتی ہیں اس وقت انہیں فیملی کاؤنسلنگ کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ خاتون بہت جلد اس بحران سے باہر آ جائیں۔

اگر بچہ سرجری سے ہوا ہے تو بہتر ہے کہ اس وقت تک انتظار کریں جب تک آپ کے تمام زخم ٹھیک نہیں ہو جاتے پھر رفتہ رفتہ چہل قدمی شروع کریں۔

سب سے پہلے کسی سخت جگہ یا کارپٹ پر بالکل سیدھی لیٹ جائیں۔ اب آپ اپنے دونوں ٹخنوں، گھٹنوں اور دونوں رانوں کو آپس میں سخت سے ملائیں اور دس تک گنتی گنیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اب کمر کو سختی سے زمین سے لگائیں اور پیٹ اندرونی طرف کھینچیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بدن ڈھیلا چھوڑ دیں پھر تھوڑی ذرا سی کوشش کر کے گردن سے لگائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں کی طرف بڑھائیں۔ آپ کے پاؤں زمین پر بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔

تھوڑی گردن سے لگائیں پھر اپنی ایک ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں، اس کے بعد اپنی دوسری ٹانگ اٹھائیں اور باری باری یہ عمل دہراتی رہیں۔

اب کروٹ کے رخ کو لیے سیدھے رکھتے ہوئے ٹانگ اوپر کی طرف اٹھائیں۔

اب کھڑی ہو جائیں، پیٹ اندر کی طرف کھینچیں، کمر دیوار سے لگائیں اور گھٹنے موڑیں تھوڑی دیر تک اسی حالت میں رہیں۔

Fitness Belt ہے بہت ضروری

بازار میں کئی قسموں کی فٹنس بیلٹس دستیاب ہیں جو مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں۔ ان بیلٹوں میں چند ایک Vibration کے ذریعے سے جسم کی چربی کم کرتی ہیں جبکہ کچھ بیلٹس چوڑے ربڑ پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ربڑ والی بیلٹس بھی کئی رنگوں اور مختلف ساخت کی ہوتی ہیں۔ یہ ارتعاش یعنی Vibration والی بیلٹوں کی نسبت سستی ہوتی ہیں۔ آپ ربڑ کی بیلٹ ضرور استعمال کریں۔ گاؤں دیہاتوں میں سوتی دوپٹے پیٹ کے گرد باندھنے کی روایت ملتی ہے۔ یہ طریقہ صدیوں سے رائج ہے اور پیٹ کے عضلات کو کسنے اور رگوں کو متورم ہونے سے بچانے کی ایک موثر اور سادہ سی ترکیب ہے۔ آپ بھی بچے کی پیدائش کے بعد سوا مہینے کے دوران میں ربڑ کی بیلٹ استعمال کریں تو پیٹ بہت جلد پرانی حالت میں واپس آ جائے گا۔ باقی کام مدر فیڈنگ کی مدد سے آسان ہو جاتا ہے۔ زچگی اور بچے کی پیدائش کے اس سنہرے یادگار دنوں کو اذیت اور بوجھل پن سے نجات دلایئے اور اپنے ننھے منے بچے کا کام خوشی خوشی کریں۔ آپ کے لئے یہی فخر کی بات ہے کہ قدرت نے آپ کے پیروں تلے جنت بسا دی ہے۔

ماؤں کی تولیدی صحت

چند واہمے، حقائق اور رسم و رواج

شاہین ملک

عورت کا وجود گھر اور خاندان کا محور ہے لیکن اس کے باوجود سماجی زندگی میں بیٹے کا جنم والدین کا سر فخر سے بلند کرتا ہے۔ نچلے، متوسط اور کچھ اعلیٰ متوسط خاندانوں میں بھی بیٹی کے پیدا ہونے کی خبر بیشتر لوگوں کے ہونٹوں کی ہنسی چھین لیتی ہے۔ بیٹا ہو یا بیٹی اہم تر بات یہ ہے کہ اولاد ہو اور صحت مند پیدا ہو، باقی اچھی پرورش، تعلیم و تربیت ہی بچے کو معاشرے میں کامیاب بناتی ہے خواہ وہ لڑکا ہو یا لڑکی۔

موجودہ دور میں یہ مشاہدہ کیا جا رہا ہے کہ بہتر ماحول اور بھلے انداز سے پرورش پانے والی بیٹیاں زیادہ پر اعتماد، خدمت گزار اور احسان مند ہوتی ہیں جبکہ والدین کے لئے بیٹوں کا برتاؤ مختلف حالات و عوامل میں مشروط ہوتا ہے۔ جہاندیدہ لوگ اس کی تصدیق کرتے ہیں کہ بڑھاپے میں بیٹوں سے زیادہ بیٹیاں کام آتی ہیں یا آسکتی ہیں لیکن جب اولاد کے انتخاب کا معاملہ ہو تو لوگ بیٹے کی خواہش کرتے ہیں۔ ان کے نزدیک ایک بیٹا تو ہونا ہی چاہئے کیونکہ اس سے خاندان کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے اور اس ایک بیٹے کے لئے یکے بعد دیگرے کئی لڑکیوں کی ولادت قبول کرلی جاتی ہے۔ ایسے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ گھر میں پہلی ولادت کے بعد ماں کی زچگی کا سلسلہ تواتر کے ساتھ آٹھ سے دس لڑکیوں کی ولادت تک چلتا رہا حتیٰ کہ بیٹے کی ولادت نہ ہوسکی اور کبھی ساتویں بیٹی کے بعد بیٹے ہونے کی مراد بر آئی۔ ایک واقعہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا کہ ولادت کی ابتداء بیٹے سے ہو تو عورت کے فوری اور بار بار ماں بننے کو قبول کرلیا جاتا ہے۔ بیٹے کی خواہش میں بہت سی لڑکیوں کی پیدائش ہو یا یکے بعد دیگرے بیٹوں کا جنم دونوں ہی صورتوں میں حمل اور زچگی عورت کو برداشت کرنے ہوتے ہیں۔

مردوں کی لاتعلقی

یوں تو عمومی دکھ اور بیماریاں دونوں کو لاحق ہوسکتی ہیں لیکن عورت کمزور صحت کی ہو تو زیادہ مسائل، مشکلات یا تکالیف جھیلتی ہے۔ مرد حمل اور زچگی کے کڑے مسائل کا احساس رکھ سکتے ہیں لیکن جسمانی تکالیف میں حصہ داری تو نہیں کی جاسکتی۔

صد شکر کہ معاشرے میں ایسے مردوں کی کمی نہیں جو عورت کی مساوی حیثیت تسلیم کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ جسمانی ساخت، فرائض منصبی اور فطری جذبوں کے باعث عورت کو بھی توجہ کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ لیکن ہماری آبادی کا بیشتر حصہ کم تعلیم یافتہ، توہم پرست اور سماجی عقائد میں تنگ نظری پر مشتمل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے معاملات میں جن کا انحصار شوہر اور بیوی کے باہمی فیصلوں پر ہوتا ہے۔ شوہر اپنی مرضی چلاتا ہے اور یہ سوچے بغیر کہ بچوں کی پے در پے پیدائش کے باعث عورت کی صحت خراب سے خراب تر ہوتی چلی جائے گی۔ وہ خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ اپنانے پر آمادہ نہیں ہوتا۔

خاندانی منصوبہ بندی کا اصل مقصد بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ دینا ہے مگر اکثریت یہ سمجھتی ہے کہ اسے خاندان بڑھانے سے روکا جا رہا ہے لہٰذا عورتیں بار بار ماں بننے کے عمل سے گزرتی ہیں۔ انہیں زچگی کے دوران ضروری سہولتیں بھی نہ ملیں تو اس کا نقصان پورے کنبے کو برداشت کرنا پڑتا ہے۔

بلاشبہ بچے قدرت کی دین اور تحفہ خداوندی ہوتے ہیں۔ یہ بھی طے ہے کہ جس روح کو دنیا میں آنا ہو اسے کوئی روک نہیں سکتا۔ جسے جنم لینا ہو اسے کوئی شعوری کوشش کرکے بھی آنے سے روک نہیں سکتا۔ خاندانی منصوبہ بندی کوئی بندش نہیں ہے بلکہ یہ ایک پلان ہے کہ بچوں کی پیدائش کے بعد ان کی پرورش اور تربیت کے مراحل طے کرنے کے لئے آپ کتنے وسائل (طبی اور مالی سہولتیں) مہیا کرسکتے ہیں۔ اس تاکید یا مشورے کا مقصد یہ ہے کہ گھر میں بنیادی کردار رکھنے والی ماں کی صحت بھی برقرار رہے تاکہ وہ اپنے تمام بچوں کی پرورش پوری توجہ اور دل جمعی سے کرسکے۔

جب شوہر بیوی کو اس منصوبہ بندی کے فیصلوں میں شریک کرتا ہے تو اس سے دونوں کا اعتماد پروان چڑھتا ہے۔ وہ دونوں گھر اور گھر کے اراکین کی دیکھ بھال، غذا، طرز زندگی، ناگہانی آفات اور سماجی زندگی کے دیگر امور آسانی سے انجام دے سکتے ہیں۔ ملک کی دیہی اور روایتی آبادیوں میں عورتوں کے مراکز صحت اور اسپتال جانا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ ایسے میں خاندانی منصوبہ بندی مراکز تک عورتوں کی رسائی کا تصور بھی ممکن نہیں۔ انتہائی ضروری یہ ہے کہ عورتوں کے علاج کے لئے مراکز صحت کو مقامی اقدار اور روایات سے ہم آہنگ کیا جائے جبکہ خاندانی منصوبہ بندی کے مراکز کو بطور مراکز صحت استعمال کیا جائے۔ یوں بھی خاندانی منصوبہ بندی عورت کی صحت اور زندگی سے گہرا تعلق رکھتی ہے لہٰذا ایسے مرکز کو الگ تھلگ یا مخصوص شناخت دینا مناسب نہیں۔ یہ بات واضح طور پر سمجھ لی جانی چاہئے کہ کسی طرح بھی اس منصوبہ بندی کا مقصد بچوں کی ہلاکت یا ان کی پیدائش پر بندش نہیں ہے اور یہ کہ پیدائش کے درمیان وقفہ خود بچوں اور بچوں کی ماں کی عمومی و تولیدی صحت کے لئے ضروری ہے تو پھر کیوں نہ اپنی اقدار اور نظریات کے مطابق کوئی محفوظ اور موزوں طریقہ اپنایا جائے۔

گھرانے کو محدود رکھنے کے لئے اسقاط حمل کا استعمال

2007ء میں نیشنل کمیٹی فار میٹرنل اور نیونیٹل ہیلتھ (NCMNH) نے سوسائٹی آف اوبسٹریٹیشنز اینڈ گائناکولوجسٹس آف پاکستان (SOGP) کے تعاون سے غیر محفوظ اسقاط اور اس کی پیچیدگیوں کی صورتحال کا تجزیہ کیا۔ اس کے مطابق "مراکز صحت میں غیر محفوظ اسقاط کی پیچیدگیوں کے باعث داخل ہونے والی 37 فیصد عورتوں کا اسقاط غیر ہنرمند روایتی دائیوں نے 38 فیصد نرسز اور لیڈی ہیلتھ وزیٹرز نے اور صرف 14 فیصد اسقاط ڈاکٹروں نے کئے تھے۔

- ڈاکٹر عذرا افشاں کے مطابق "WHO نے ڈی این سی کو رحم کی صفائی کے لئے تجویز نہیں کیا ہے"۔
- گرین اسٹار سوشل مارکیٹنگ کی سابق چیف ایگزیکٹو ڈاکٹر ریحانہ احمد کہتی ہیں کہ "عورتیں صرف مردوں کی خوشنودی کے لئے گھرانہ چھوٹا یا بڑا رکھتی ہیں۔ اس ضمن میں وہ اپنی خراب صحت کی بھی پرواہ نہیں کرتیں۔
- پاکستان ڈیموگرافک اینڈ ہیلتھ سروے P&HS-2006-07 تصدیق کرتا ہے کہ پاکستان میں صرف اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ کم بچوں کی پیدائش چاہتا ہے۔ پاکستان میں 5.6 فیصد ماؤں کی اموات کا تعلق اسقاط حمل سے ہوتا ہے۔
- NCMNH کی صدر اور ضیاء الدین یونیورسٹی میں اوبسٹیٹرک اینڈ گائناکولوجی کی پروفیسر صادقہ این جعفری کہتی ہیں "بعض اوقات گذشتہ بچے اور موجود حمل کے درمیان وقفہ کم ہوتا ہے اس کی ایک وجہ خاندانی دباؤ ہوتا ہے"۔
- انڈونیشیا اور ایران میں حیران کن حد تک باروری کی شرح میں کمی دیکھنے میں آرہی ہے۔ ایران میں 1993ء میں حکومت ان خواتین سے میٹرنٹی فوائد چھین لئے جو تین سے زائد بچوں کی ماں تھیں۔ یہ دونوں اسلامی ملک ہیں اور یہاں شرح خواندگی کے اضافے کے سبب لوگوں میں یہ پیغام پھیلانے میں مدد ملی کہ چھوٹے گھرانے بہتر زندگی کا سبب ہوسکتے ہیں۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروار ہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________________

City: شہر کا نام ________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

نئ طِبّی ایجاد

شکر ہے ٹیکے سے جان چھٹی

جرمنی میں منعقد ہونے والی دنیا کی سب سے بڑی طبی نمائش میں ایک نئی ایجاد متعارف کرائی گئی ہے۔اس نئے آلے کی بدولت اب نومولود بچوں کو انجکشن لگا کران کا خون نکالنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کا وزن بمشکل800 گرام سے ایک کلو تک ہوسکتا ہے۔ان میں سے کچھ تو بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں انہیں ''پری میچور'' کہا جاتا ہے یعنی وہ قدرت کے متعین کردہ نظام یعنی 37 ہفتوں سے پہلے ہی پیدا ہوجاتے ہیں۔نومولود بچوں کو پیدائش کے بعد ابتدائی گھنٹوں میں پیلیا ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔یہ بیماری خون میں پائے جانے والے ایک مادے Bilirubin کی وجہ سے ہوتی ہے اوراس کی وجہ سے بچے کی جلد اور آنکھیں پیلی ہونی شروع ہوجاتی ہیں۔

خون میں بلی ریوبن کب بنتا ہے؟

یہ مادہ اس وقت بنتا ہے جب پیدائش کے بعد بچے کے جسم میں خون کے نئے خلیے بنتے ہیں اور پرانے خلیات ختم ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اگر خون میں بلی ریوبن کی مقدار زیادہ ہوتو جلد کا رنگ زرد ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق%60 فیصد بچوں کو پیلیا ہوتا ہے۔پیدائش کے فوراً بعد ڈاکٹر بچے کے پیروں کی انگلیوں سے خون نکالتے ہیں اگر نومولود بچہ صحت مند ہے تو اس کے جسم سے پیلیا خود بخود چند دنوں میں ختم ہوجاتا ہے۔

آپ نے سنا ہوگا کہ زچگی کا پورا عرصہ مکمل کرکے ہونے والی ولادتوں میں بھی بچوں کو یرقان ہوتا ہے۔نومولود بچہ قدرتی ہو یا سرجری کے بعد یہ بہت نازک ہوتے ہیں۔امریکی ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے ایسے بچوں کی دماغی نشوونما پر تحقیق کی ہے جس کے مطابق ہر چھوٹی سے چھوٹی چوٹ ایسے بچوں کی دماغی نشوونما کو متاثر کرسکتی ہے۔

ویلز میں نومولود بچوں کی بیماریوں پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر اروِن رام چندن کہتے ہیں کہ بلی ریوبن کی زیادہ مقدار والا خون جب دماغ سے گزرتا ہے تو نقصان دہ ہوسکتا ہے۔وہ کہتے ہیں کہ بچوں کو ملنے جلنے میں پریشانی ہوسکتی ہے ان کی دیکھنے اور سننے کی طاقت کم ہوسکتی ہے اور ان کا اعصابی نظام بگڑ سکتا ہے۔

اب ان بچوں کے لئے انجکشن چبھوکر خون نکالنے کے بجائے ایک مخصوص آلہ JM105 مارکیٹ میں آرہا ہے جو بغیر خون نکالے جلد کی تحقیق کرسکتا ہے اوراس طرح نومولود بچوں کو چھوٹی سے چھوٹی چوٹ سے بھی بچایا جاسکتا ہے۔یہ آلہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں بلی ریوبن کی مقدار ناپتا ہے۔

عام طور پر بچوں کا خون سرنج کے ذریعے نکالنا پڑتا ہے جو بچوں کے لئے نہایت تکلیف دہ عمل ہوتا ہے اور اسپتال کے ملازمین کو بھی اس وقت دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

یہ آلہ ایک ڈیجیٹل تھرمامیٹر کی طرح ہے۔اسے بچے کے سر یا پسلیوں پر رکھا جاتا ہے جس کے بعد نتائج فوری طور پر اس کی اسکرین پر نظر آجاتے ہیں۔اس جانچ سے حاصل ہونے والا ڈیٹا فوری طور پر کمپیوٹر یا بچے کی صحت سے متعلق فائل میں درج کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر رام چندن ویلز اس نئے آلے کا استعمال کررہے ہیں اور اب یہ آلہ ویلز کی دائیوں کو بھی دیا گیا ہے اسے فی الحال صرف قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے معائنے کے لئے استعمال کیا جارہا ہے۔ڈاکٹر رام چندن کہتے ہیں اس آلے کو سائنس کی بہترین ایجاد کہا جانا چاہئے کہ جس کی مدد سے اب ہر ایک بچے کا خون سرنج کے ذریعے نہیں نکالا جاتا اور بیماری کی تشخیص بھی آسان ہوگئی ہے۔ پہلے بچوں کا رونا دھونا انجکشن کی تکلیف سے کراہنا سہا نہیں جاتا تھا اب کئی نومولود بچے سوتے سوتے میں ایک بڑا ٹیسٹ آرام سے کروالیتے ہیں۔

پکلٹس اور گرلڈ چکن

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	بٹر ملک	سوا پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	گرلڈ چکن	حسب ضرورت
نمک	ایک چٹکی	انڈا	ایک عدد	میٹھا سوڈا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا سن فلاور	حسب ضرورت

ترکیب:

- گرلڈ چکن بنانے کے لئے 150 گرام چکن کو نمک، لہسن، لال مرچ (تمام چیزیں ایک ایک چائے کا چمچ) اور چار کھانے کے چمچ دہی کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پکلٹس بنانے کے لئے پہلے بٹر ملک تیار کر لیں، تین چوتھائی پیالی دودھ اور آدھی پیالی دہی میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر اور میٹھا سوڈا ڈال کر ملائیں، پھر اس میں انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں تیار کیا ہوا بٹر ملک اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا سن فلاور ڈال کر ملا لیں
- نان اسٹک فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا سن فلاور اچھی طرح پھیلا کر ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر گرم کرنے کے لئے رکھ دیں
- دو منٹ گرم کر کے فرائنگ پین کو چولہے سے اتار لیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ تیار آمیزے کو پھیلا کر ڈال لیں اور اسے چولہے پر رکھ دیں
- ڈھک کر ایک سے دو منٹ تک پکائیں اور پسند کے مطابق سنہرا ہونے پر پین کیک کو پلٹ دیں اور دوسری طرف سے سنہری ہونے پر نکال لیں
- اسی طرح سے تمام پکلٹس تیار کر لیں۔ پھر اسی فرائنگ پین میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو ڈال کر ڈھک دیں
- بوٹیاں جب اپنے ہی پانی میں گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: پلیٹر میں پکلٹس کو رکھ کر ان پر گرلڈ چکن رکھیں اور ابلی ہوئی یا گرل کی ہوئی پسند کے مطابق سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار

چلی پنیر

اجزاء:

کاٹج چیز	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	سبز شملہ مرچ	ایک عدد	چلی ساس	دو کھانے کے چمچ	کارن فلور	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرخ شملہ مرچ	پسند کے مطابق	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	زرد شملہ مرچ	پسند کے مطابق	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کاٹج چیز بنانے کے لئے چار پیالی دودھ کو ابالنے کے لئے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اس میں دو پیالی کھٹا دہی شامل کر دیں
- آنچ تیز کر کے تین سے چار ابال آنے دیں اور جب دودھ اور پانی مکمل طور پر علیحدہ نظر آنے لگیں تو چولہا بند کر دیں
- اس میں دو پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں۔ بڑے پیالے پر ململ کے کپڑے کی چار تہہ بنا کر رکھیں اور دودھ کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر اس میں ڈال دیں
- پوٹلی کی طرح باندھ کر اونچا لٹکا دیں اور پانی مکمل طور پر نکل جائے تو اچھی طرح دبا دبا کر نچوڑیں اور پیڑہ بنا کر فریج میں رکھ دیں
- سخت ہونے پر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چیز کے ٹکڑوں پر کارن فلور چھڑک کر ان کو سنہری فرائی کر لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر تینوں رنگوں کی باریک کٹی ہوئی شملہ مرچیں، لہسن اور چوپ کی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- آنچ تیز کر کے چلی ساس، سویا ساس، ٹماٹو کیچپ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور آخر میں فرائی کیے ہوئے چیز کے ٹکڑے، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ

شرمپ چاؤمین

اجزاء:

چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)		
چھوٹے جھینگے	250 گرام	شملہ مرچ	ایک سے دو عدد
نمک	حسبِ ذائقہ	ہری پیاز	ایک سے دو عدد
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ	کارن فلور	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک سے دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- جھینگوں کو اچھی طرح دھو کر رکھ لیں، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں
- بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور چٹکی بھر ہلدی کے ساتھ نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ جھینگوں کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
- آخر میں کارن فلور اور لیموں کا رس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کیے ہوئے جھینگے ڈال دیں اور اس غذائیت سے بھرپور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار

مونگ گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ہلدی
ثابت مونگ	ڈیڑھ پیالی	سفید زیرہ
نمک	حسبِ ذائقہ	ٹماٹر
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	

ترکیب:

- سب سے پہلے مونگ کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹے کے۔۔۔ پیاز، ٹماٹر اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں او۔۔۔ سنہرا فرائی کر لیں
- اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور گوشت ڈال کر اچھی طرح۔۔۔ درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں اور بھگو۔۔۔ مونگ کو پانی سمیت اس میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح مکس کر کے ہلکی آنچ۔۔۔ کہ گوشت مکمل طور پر گل جائے
- ہری مرچیں اور بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ۔۔۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ۔۔۔
پکانے کا وقت: پینتیس سے۔۔۔
افراد: پانچ سے چھ

چائینیز پوٹیٹو سلاد

اجزا:

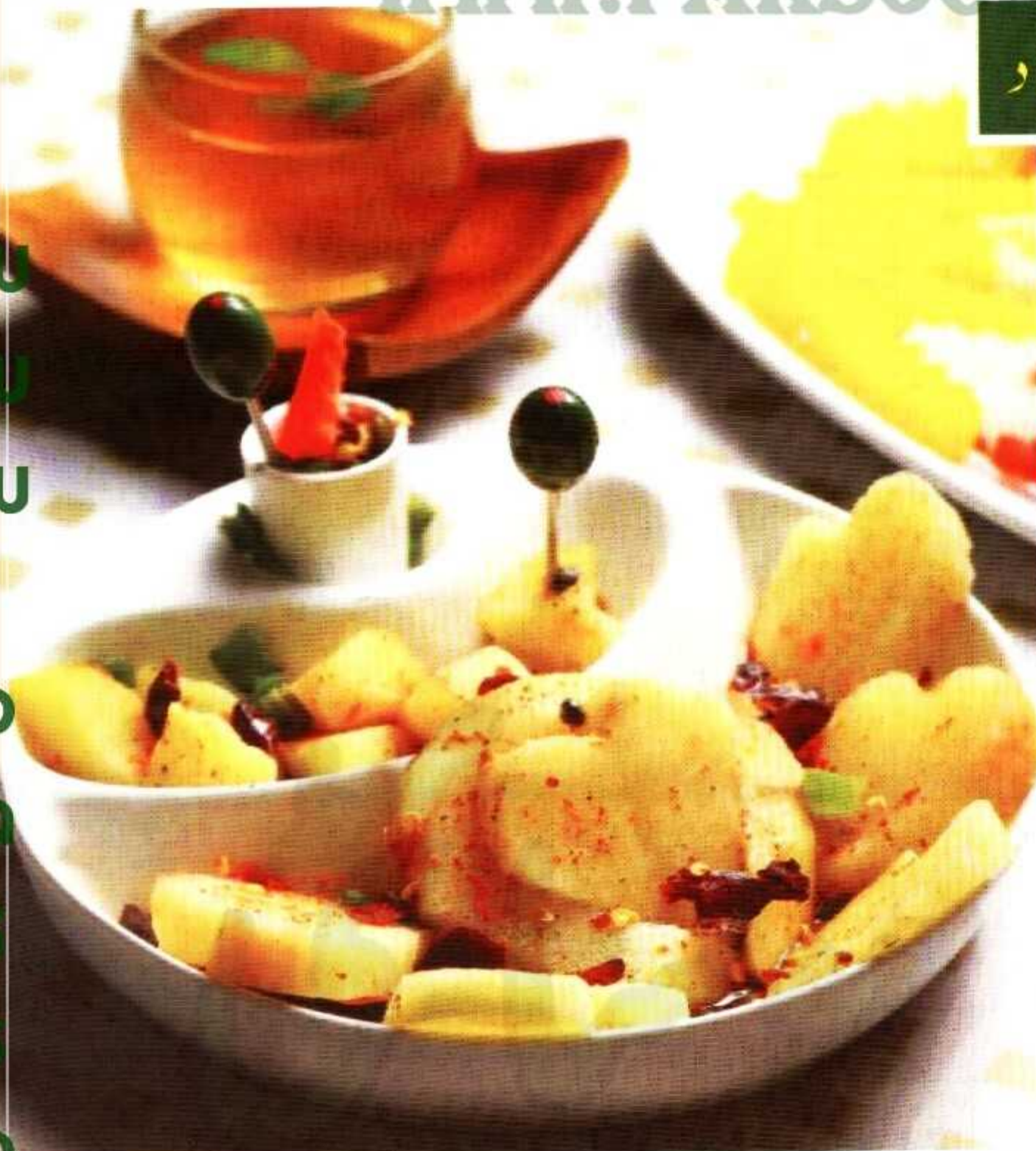
آلو	تین سے چار عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	ہری پیاز	ایک عدد
سفید سرکہ	تین کھانے کے چمچ	سرخ شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	تین کھانے کے چمچ
چینی یا براؤن شوگر	آدھا چائے کا چمچ		
کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب:

- آلوؤں کو ابالنے کے لئے رکھ دیں۔ لہسن، لال مرچ، کالی مرچ کو بلینڈر میں ڈال کر سرکہ اور سویا ساس ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر پھینٹیں اور ڈالڈا اولیو آئل ڈالتے ہوئے مسلسل پھینٹ کر ڈریسنگ تیار کر لیں۔ آلو گلنے تک اسے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں، شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- آلو گل جائیں تو انھیں پانی سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا کر لیں اور چھیل کر پسند کے مطابق شیپ میں کاٹ لیں
- تیار کی ہوئی ڈریسنگ کو دوبارہ پھینٹیں اور آلوؤں پر ڈال کر انھیں آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر اس میں شملہ مرچ اور ہری پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی سلاد کی ڈش میں نکال کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار

کنّہ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	پیاز	تین عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد	آٹا	آدھی پیالی
سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑائیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- دہی میں نمک، لال مرچ، ہلدی، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں ڈال دیں
- آٹے کو توے پر ہلکا سا بھونیں پھر ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں، دہی کا مکسچر ڈالنے کے بعد گوشت میں یہ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ڈھائی سے تین پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہرا مصالحہ چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ

اسٹیک ڈی الفریڈو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	فریش کریم	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ	پارمیسان چیز	چار کھانے کے چمچ	**ڈالڈا اولیو آئل**	حسب ضرورت
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ	سافٹ ڈرنک	آدھی پیالی		

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو اچھی طرح دھو کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- لہسن کو پیس کر اس میں کالی مرچ، سرکہ، نمک، ووسٹر شائر ساس اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس سے پارچوں کو میرینیٹ کریں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کرلیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال دیں
- میرینیٹ کیا ہوا اسٹیک ڈالیں اور چند قطرے سافٹ ڈرنک کے چھڑک دیں۔ احتیاط سے آنچ تیز کردیں کہ ڈرنک ڈالنے سے گرل پین پر شعلہ اوپر آجائے گا اور اس طرح تین سے چار منٹ میں اسٹیک آسانی سے پک جائے گا۔ اسی طرح سے سارے اسٹیکس بنا کر رکھتے جائیں

الفریڈو ساس بنانے کے لئے:

- دو جوئے لہسن کو پیس کر مارجرین یا مکھن کے ساتھ پین میں ڈالیں اور خوشبو آنے پر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے فریش کریم شامل کردیں
- اندا اچھلنے والا وسک چلاتے ہوئے جب کریم پکنے پر آجائے تو اس میں پارمیسان چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار اور آسانی سے بنے [illegible] سٹیکس کو بناتے ہوئے صرف اس بات کا [illegible] رکھیں کہ اسے بنا کر نہ رکھیں بلکہ پیش کرتے وقت ہی بنائیں اور گرم گرم نوش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار

گلاب جامن

اجزاء:

کھویا	ایک پیالی	بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
کاٹیج چیز	ایک پیالی	چینی	دو پیالی	پستے	پسند کے مطابق
میدہ	آدھی پیالی	زردے کا رنگ	چٹکی بھر	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں۔ پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک ہوائیاں کاٹ لیں
- میدے کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں
- کھوے میں کاٹیج چیز اور میدہ ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں۔ پھر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور نیم گرم ہونے پر اس میں تیار کی ہوئی گولیوں کو سنہری فرائی کر لیں
- دو پیالی چینی اور ایک پیالی پانی کو پین میں ڈال کر اچھی طرح گھول لیں پھر تین سے چار منٹ پکا کر پتلا سا شیرہ بنا لیں۔ اس میں زردے کا رنگ اور پسی ہوئی الائچی شامل کر کے چولہے سے اتار لیں۔ گلاب جامن کو تلنے کے فوراً بعد گرم گرم شیرے میں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: پندرہ سے بیس عدد

پریزنٹیشن: گلاب جامن کو احتیاط سے ڈش میں نکال لیں اور باریک کٹے ہوئے پستے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

آج کیا پکائیں؟

1 جمعرات
بیف اینڈ پائن ایپل کیسرول
پکیس وو گرلڈ چکن

2 جمعہ
فش لزانیا
چلی پنیر

3 ہفتہ
مونگ گوشت
پھل دار گلگلے

4 اتوار
شرمپ چاؤمین
آلو کے بیسنی پراٹھے

5 پیر
چائنیز پوٹیٹو سلاد
چائنیز اسٹائل کڑاہی

6 منگل
اسٹک ڈی الفریڈو
چیزی پراٹھے وو فش سالسا

7 بدھ
پزا پوٹیٹو
دال بھاجی

8 جمعرات
مشروم اینڈ چیز ڈونٹس
چٹ پٹی مچھلی

9 جمعہ
پیری چکن
گلاب جامن

10 ہفتہ
بیکڈ چکن وو سار کریم
مونگ گوشت

11 اتوار
اسٹفڈ بیل پیپر
کنہ

12 پیر
چکن ویرونیک
پائن ایپل کوکونٹ سنو بالز

13 منگل
بہاری کوفتے
...سنگ وو چیز ڈپ

14 بدھ
چکن میکرونی سلاد
ایشین رائس

15 جمعرات
کولہاپوری چکن
گرین رائس

16 جمعہ
اٹالین سوپ
بیف بریانی

17 ہفتہ
تھائی شرمپ سوپ
کوفتہ نہاری

18 اتوار
چکن تکہ فنگر سینڈوچز
جھینگا چکن چٹ پٹے چاول

19
پرشین آملیٹ
بادامی چکن

20 منگل
چکن پارسلو
بینگن ٹماٹر کا بھرتہ

21 بدھ
آم کا ٹکا
دال کلیجی

22 جمعرات
چکن میکرونی سلاد
چلی کارن کین

23 جمعہ
بلوچی کڑاہی
چاکلیٹ چیز کیک

24 ہفتہ
آلو کا بھرتہ
مونگ گوشت

25
...چکن
...مشروم رائس

26 پیر
ہانڈی گوشت
افریقن ویجی ٹیبل رائس

27 منگل
پرشین آملیٹ
ناریل مرغ

28 بدھ
بیف اینڈ چیز سینڈوچ
چلی پنیر

29 جمعرات
اچاری دال
گرلڈ کٹلٹس

30 جمعہ
اسموکی اسپائسی بیف
کافی براؤنی ٹرائفل

31
کالے چنے کا سالن
پائن ایپل کوکونٹ سنو بالز

بیکڈ چکن ود سار کریم

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ڈیڑھ پیالی
لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ	سار کریم	ایک پیالی
ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچن ٹاول سے خشک کر لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں نمک، لہسن، لیموں کا رس، پیپریکا، کالی مرچ اور ووسٹر شائر ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر لیں اور چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- سار کریم کو پیالے میں رکھیں اور پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا پھیلا کر رکھیں۔ پہلے چکن کے ٹکڑوں کو سار کریم میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح لتھیڑ لیں
- بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ان بوٹیوں کو تھوڑے فاصلے سے رکھیں
- اوون کو دس سے پندرہ منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں اور ٹرے کو اس میں رکھ کر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون کو کھول کر چیک کر لیں کہ چکن گل چکی ہو تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن کو پلیٹر میں نکال کر حسب پسند ساس یا کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

اسٹفڈ بیل پیپر

اجزاء:

شملہ مرچ	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چکن کا قیمہ	100 گرام	کاٹیج چیز	آدھی پیالی
ابلے ہوئے چاول	ایک پیالی	چیڈر چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پارسلے	حسب پسند
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں باریک چوپ کی ہوئی پیاز، لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں
- جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دو سے تین چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- چولہے سے اتار کر اس میں ابلے ہوئے چاول اور چورا کیا ہوا کاٹیج چیز ڈال کر ملا لیں
- شملہ مرچ کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر اچھی طرح صاف کر لیں، پھر اس میں تیار کیا ہوا مکسچر بھر لیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں شملہ مرچ کو رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈالیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر ٹرے کو رکھیں اور پانچ سے سات منٹ بیک کر کے نکال لیں

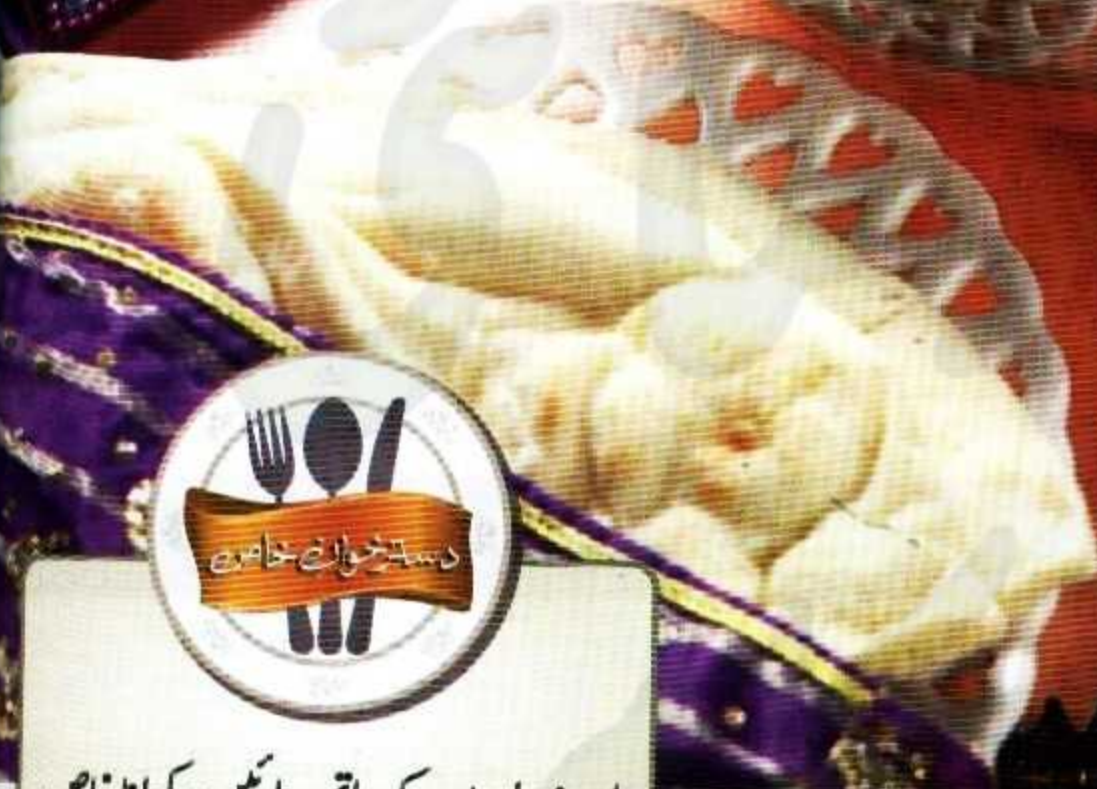
پریزنٹیشن:

ڈش میں گرم گرم نکال کر اوپر سے باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک کر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

بلوچی کڑاہی

اجزاء:

چکن	ایک کلو	ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	آدھی پیالی
ادرک	تین انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
لہسن	دس سے بارہ جوئے	ہرا دھنیا	حسب ضرورت
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ادرک کی باریک سلائس کاٹ لیں اور لہسن کو چھیل کر رکھ لیں۔ ٹماٹر کو موٹا موٹا کاٹ لیں اور کالی مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں۔
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال دیں، اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔
- پھر کٹے ہوئے ٹماٹر، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ٹماٹر کا پانی نکلنے لگے تو ڈھکن کھول کر بھوننا شروع کریں۔
- تیل علیحدہ ہونے پر کٹی ہوئی ادرک، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، کالی مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد کڑاہی کا لطف اٹھائیں۔

بہاری کوفتے

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	تین عدد درمیانی	لونگ	تین سے چار عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	بڑی الائچی	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	چھوٹی الائچی	چار عدد
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بھنے چنے	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بھنے چنے کو خشک فرائنگ پین یا توے پر ہلکا سا گرم کریں اور اس کے ساتھ دھنیا اور زیرہ ڈال بھون لیں
- ان مصالحوں کو چاپر میں ڈال کر اس میں دار چینی، لونگ، بڑی اور چھوٹی الائچی ڈال کر باریک پیسیں پھر اس میں دو پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پیس لیں
- اس میں سے دو سے تین چمچ مصالحہ گریوی کے لئے علیحدہ کرلیں
- پھر بقیہ مصالحے میں قیمہ ڈال کر باریک پیس لیں، پیالے میں نکال کر اس میں نمک، ادرک لہسن، آدھا کھانے کا چمچ لال مرچ اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس مکسچر سے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- گریوی بنانے کے لئے پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ اور موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ہی دہی پھینٹ کر ڈالیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- فریج سے کوفتے نکال کر اس مصالحے میں ڈالیں اور پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلاتے ہوئے کوفتوں کو بھون لیں
- جب کوفتوں کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں ایک پیالی پانی ڈال ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مصالحے دار کوفتوں کو ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاول اور دہی کے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

پزا پوٹیٹو

اجزاء:

آلو	دو عدد بڑے	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	تین چوتھائی پیالی	چینی	آدھا چائے کا چمچ
چکن	100 گرام	چیڈر چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	موزریلا چیز	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	مشروم	دو عدد
خشک خمیر	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد	تھائم	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
دودھ	حسب ضرورت	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ　　بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ　　تعداد: چار عدد

ترکیب:

- بڑے گول آلو لے کر صاف دھولیں اور انھیں ابال کر گلا لیں۔ چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈے کر لیں
- اس دوران میدے کو چھان کر رکھیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل، نمک، چینی، خمیر، انڈا، اجوائن، تھائم، کالی مرچ، دونوں قسم کے چیز (کش کئے ہوئے) اور تین سے چار کھانے کے چمچ دودھ ڈال کر اچھی طرح۔ گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پھولنے کے لئے رکھ دیں
- چکن کو دھو کر اسے نمک، لال مرچ اور سرکے کے ساتھ میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ پھر ڈالڈا اولیو آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی چکن کو ٹھنڈا کر کے اس کے ریشے کر لیں۔ ابلے ہوئے آلوؤں کو درمیان سے کاٹیں۔ چمچ کی مدد سے احتیاط سے اندر کا گودا (نیچے کا خول چھوڑ کر) نکال لیں اور اسے میش کر لیں
- پندرہ سے بیس منٹ میں میدہ پھول جائے تو ہاتھوں کو چکنا کر کے اسے دوبارہ گوندھیں اور اس مرتبہ گوندھتے ہوئے اس میں چکن۔ باریک کٹے ہوئے مشرومز اور میش کئے ہوئے آلو ملا لیں
- پھر اس میدے کے چار حصے کر لیں اور ہر ایک کو آلو کے خول میں رکھ دیں۔ اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور چکنی کی ہوئی ٹرے میں آلوؤں کو رکھ کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ بیک کریں اور ٹوتھ پک سے چیک (درمیان میں ٹوتھ پک ڈال کر دیکھیں کہ میدہ مکمل پک چکا ہے) کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن: یہ منفرد پزا پوٹیٹو شام کی چائے پر پیش کرنے کے علاوہ بچوں کے لنچ باکس کے لئے بھی بہترین ہے۔

پائن ایپل کوکونٹ سنو بال

اجزاء:

اناناس	ایک پیالی
دہی	دو پیالی
کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی
پسا ہوا ناریل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:	دو گھنٹے
بنانے کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ
تعداد:	آٹھ سے دس عدد

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے بالائی والی تازہ گاڑھی دہی استعمال کریں
- صاف ستھرا ململ کا کپڑا لے کر اس کو چار تہہ کرلیں اور اس میں دہی ڈال کر فریج کے شیلف میں باندھ دیں۔ نیچے والے شیلف میں پیالہ رکھ دیں تا کہ دہی کا پانی اس میں ٹپکتا رہے
- اناناس کے ٹکڑوں کو باریک چوپ کر کے چھلنی میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں تا کہ پانی اچھی طرح نکل جائے
- دہی کا پانی نکل جائے اور وہ مکمل خشک ہو کر پنیر کی شکل میں آجائے تو اسے پیالے میں نکال کر اس میں چمچ سے کنڈینسڈ ملک ملا لیں
- پھر اس میں اناناس کے ٹکڑے ڈال کر دو چمچ سے اچھی طرح ملائیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر فریج سے نکال کر اس کے حسب پسند گولے بنا لیں اور گہرے پیالے میں رکھے ہوئے ناریل میں رول کرلیں اور دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

یہ خوبصورت اور غذائیت سے بھرپور ڈش بچوں کی پارٹی میں بہت پسند کی جائے گی۔

www.paksociety.com

اٹالین سوپ

اجزاء:

چکن کا قیمہ	200 گرام	پالک	200 گرام
یخنی	چار سے پانچ پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
میکرونی	آدھی پیالی	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد	کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
گاجر	دو عدد درمیانے	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
		ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ایک پیالے میں انڈے کی سفیدی میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹا ہوا پارسلے اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر اس میں قیمہ ڈال کر مکس کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بیکنگ ٹرے میں المونیم فوائل لگا کر کوفتوں کو رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں پیاز، گاجر اور پالک کو تیز آنچ پر فرائی کریں پھر اس میں نمک، کٹی ہوئی لال مرچ اور یخنی شامل کر دیں
- ابال آنے پر اس میں کوفتے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور پانچ سے سات منٹ کے بعد اس میں میکرونی ڈال دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر کش کیا ہوا چیز اور تھوڑا سا پارسلے چھڑک کر اس مزیدار سوپ کو پیش کریں۔

www.paksociety.com

تھائی شرمپ سوپ

اجزاء:

جھینگے	200 گرام	لیموں	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	بے بی کارن	چار سے چھ عدد
یخنی	تین پیالی	تلسی کے پتے	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی پیالی
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ	پانی	ایک پیالی
کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ادرک کو چھیل کر چل لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں یخنی، ایک پیالی پانی، براؤن شوگر، ادرک اور کری پیسٹ شامل کر دیں
- ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے جھینگے ڈالیں اور پانچ سے چھ منٹ یا جھینگوں کی رنگت تبدیل ہونے تک پکا لیں
- پھر اس میں کوکونٹ ملک، چھوٹے ٹکڑے کئے ہوئے بے بی کارن، تلسی کے پتے، سویا ساس اور لیموں کا رس ڈال دیں۔ دو سے تین ابال آنے تک پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

چکن تکّہ فنگر سینڈوچ

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
براؤن بریڈ	چھ سلائسز	کاٹج چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بادام	چار سے چھ عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سلاد کے پتے	حسب پسند
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر پین میں رکھیں اور اس پر نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں اور جب چکن اچھی طرح گل جائے اور پانی مکمل خشک ہو جائے تو اس پر چاٹ مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- کاٹج چیز میں کٹی ہوئی بادام، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح رگڑ لیں تا کہ وہ نرم پیسٹ سا بن جائے بڈبل روٹی کے ایک سلائس پر کاٹج چیز پھیلا کر لگائیں، پھر باریک کٹے ہوئے سلاد کے پتے ڈال کر اس پر چکن ڈال کر دوسری سلائس سے بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ان سینڈوچز کو تین سے چار لمبی سلائسز کی طرح کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

غذائیت بھرے ان سینڈوچز کا اپنی پسند کی ڈرنک کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

پرشیئن آملیٹ

اجزاء:

انڈے	تین عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	اخروٹ	تین سے چار عدد
ہری پیاز	دو سے تین عدد	بادام	چھ سے آٹھ عدد
ٹماٹر	دو سے تین عدد	چیڈر چیز	ایک پیالی
پالک	چند پتے	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے.

ترکیب:

- ہری پیاز، ٹماٹر، پالک، پارسلے، ہرا دھنیا اور پودینے کو دھو کر باریک کاٹ لیں۔ اخروٹ اور بادام کو صاف کر کے کوٹ کر رکھ لیں
- پالک کو پین میں ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوؤں کو باریک کاٹ کر ڈالیں۔ ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں ہری پیاز (صرف سفید حصہ) ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں بھاپ دی ہوئی پالک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور چولہے سے اتار لیں
- ایک پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، نمک، کالی مرچ، فرائی کی ہوئی سبزیاں، اخروٹ اور بادام ڈال کر ملائیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں یہ مکسچر ڈال کر اسے اتنا فرائی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے
- اب اسے احتیاط سے اٹھا کر بیکنگ پین میں ڈال کر اس پر کش کیا ہوا چیز ڈالیں اور اسے ایلومینیم فوائل سے کور کر دیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150C پر چار سے پانچ منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

یہ گرم گرم مزیدار اور منفرد آملیٹ گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

چکن پارسلز (Chicken Parcels)

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو	ہری پیاز باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	مشرومز	آٹھ سے دس عدد
لہسن کچلا ہوا	چار جوئے	فرنچ بین	دو پیالی
ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بٹر پیپر	حسب ضرورت
سرکہ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کے پسندے کاٹ لیں
- پیالے میں نمک، سفید مرچ، لہسن، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور چکن کے پسندوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- ادرک کو چوپ کر لیں، پھلیوں کو (فرنچ بین نہ ملنے کی صورت میں کوئی سی بھی ہری پھلیاں استعمال کر لیں یا فریز کی ہوئی فرنچ بین استعمال کریں) چھوٹا کاٹ کر ہلکا سا ابال لیں اور مشرومز کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بٹر پیپر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، اس پر ہلکا سا تیل لگا کر ایک ایک پیپر پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- اس پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، ادرک، مشرومز اور پھلیاں رکھ دیں
- بٹر پیپر کو لفافے کی طرح تین کونوں سے موڑ لیں اور آخری کونے کو اوپر سے لاتے ہوئے پیکٹ یا پارسل کی شکل میں بنا لیں کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان پارسلز کو دونوں طرف سے دو منٹ کے لئے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا حسب پسند جوس اور کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

آم کا ٹپکا

اجزاء:

کچے پکے آم	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چچ		
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چچ		
پیاز	آدھا کلو	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی		
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چچ				

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- آم کو صاف دھو کر چھیل لیں اور پیالے میں ایک پیالی پانی ڈال کر اس میں رکھ دیں تا کہ رنگت محفوظ رہے۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں آم کا پانی ڈال دیں اور ساتھ ہی نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال دیں
- پانی میں ابال آنے پر اس میں چھلے ہوئے ثابت آم ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- آم اور پیاز اچھی طرح گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے چاہیں تو چچ کی مدد سے آم کا گودا گٹھلی سے علیحدہ کر کے گٹھلی نکال لیں یا ثابت آم کے ساتھ ہی ڈش میں نکال لیں۔ اس روایتی اور مزیدار ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ویرونیک

اجزاء:

چکن بریسٹ — ایک کلو
انگور — ایک پیالی
نمک — حسبِ ذائقہ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی — ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی — ایک چائے کا چمچ
سرکہ — آدھی پیالی
یخنی — تین پیالی
فریش کریم — ایک پیالی
آلو — تین عدد درمیانے
ڈبل روٹی کا چورا — تین چوتھائی پیالی
مارجرین یا مکھن — دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل — دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو آٹھ ٹکڑوں میں کاٹ کر دھولیں اور اس پر نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں۔ انگوروں کو دھو کر درمیان سے کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر گول قتلے کاٹ لیں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ چکن کے چار چار ٹکڑوں کو ڈال کر تیز آنچ پر سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں ڈیڑھ پیالی یخنی اور سرکہ ڈال کر ابال آنے دیں، پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر درمیانی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- جب چکن گل جائے تو ساس سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں، ساس کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا کر تھوڑا سا خشک کر لیں پھر اس میں کریم ڈال کر دو منٹ مزید پکالیں
- گاڑھا ہونے پر اس میں چکن اور انگور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اوون کو 200°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور آلو کی سلائسز کو بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اس پر یخنی ڈالیں اور اوپر سے ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں اور چالیس سے پچاس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
- آلو کے سلائسز اچھی طرح سنہری اور خستہ ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ہر پلیٹ میں چکن کا پیس رکھ کر اس پر ساس ڈالیں اور ساتھ میں تھوڑے بیک کئے ہوئے آلو رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔

آلو کا بھرتہ

اجزاء:

آلو	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
ہری پیاز	دو سے تین عدد		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چھیل اور میش کرکے رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری پیاز کو باریک چوپ کرکے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں رائی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اب اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر لال مرچ ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھون لیں
- میش کئے ہوئے آلو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آخر میں ہری پیاز چھڑک کر نمک اور لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

جھٹ پٹ اور آسانی سے بننے والی اس مزیدار ڈش کا گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ہری پیاز کو چوپ کر لیں۔ چکن کو دھو کر رکھ لیں
- پھر چکن میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی پیاز اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کوئلے کے ایک ٹکڑے کو چولہے پر دہکا لیں اور میرینیٹ کیئے ہوئے چکن کے درمیان میں رکھ دیں۔ کوئلے کے اوپر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد کوئلہ نکال کر چکن کو اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ہری پیاز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے چکن پر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

کھیرے اور پیاز کے سلاد کے ساتھ گرم گرم دم چکن کو پیش کریں۔

ہانڈی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز	دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- کچری کو آدھی پیالی پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر پیس لیں۔ گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ ادرک لہسن کو چھل لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، زیرہ، خشخاش، گرم مصالحہ اور کچری ملائیں اور گوشت کو اس سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی یا پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اسی آنچ پر پکنے دیں
- وقتاً فوقتاً بھونتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی گوشت کو پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ناریل مرغ

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں	آدھا کلو	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	کوکونٹ ملک	ایک پیالی
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	یخنی یا پانی	ایک پیالی
بیسن	دو کھانے کے چمچ	کڑی پتے	چند پتے
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ لہسن، زیرہ اور ہری مرچوں کو پیس لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں۔ پھر اس میں بیسن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ خوشبو آنے لگے
- اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں، پھر اس میں چمچ چلاتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کرتے جائیں
- دس سے بارہ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں اور اس میں کوکونٹ ملک، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھیں پھر کڑی پتے ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار افریقن ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کافی براؤنی ٹرائفل

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی	دودھ	ڈھائی پیالی
انڈے	دو عدد	کارن فلار	ڈھائی کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	ایک پیالی
کافی پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں کوکو پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ تین چوتھائی پیالی چینی کو صاف ستھرے گرائینڈر میں باریک پیس کر رکھ لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زردیوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس میں انڈوں کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کریں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- اوون کو 180C پر بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور چوکور کیک کا سانچہ لے کر اس میں مکسچر ڈال دیں۔ اسے بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- دودھ کو پین میں ڈال کر اس میں کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ پکا کر گاڑھا کر لیں
- کارن فلار کو دو چمچ ٹھنڈے دودھ یا پانی میں گھول کر پکتے ہوئے دودھ میں شامل کر دیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں اور اچھی طرح گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- فریش کریم میں دو کھانے کے چمچ چینی ملا کر دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھیں پھر اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں
- کافی کسٹرڈ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں آدھی کریم ملا لیں۔ خوبصورت سی شیشے کی ٹرانسپیرنٹ ڈش میں پہلے تھوڑا سا کسٹرڈ پھیلا کر ڈالیں پھر تیار کی ہوئی براؤنی کی تہہ لگائیں
- اس پر دوبارہ سے کسٹرڈ پھیلا کر ڈالیں اور آخر میں پھینٹی ہوئی کریم سے سجا دیں

پریزنٹیشن: ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

چاکلیٹ چیز کیک

Chocolate Cheese Cake

اجزاء:

کوکنگ چاکلیٹ	200 گرام	جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
کاٹیج چیز	ایک پیالی	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام
دہی	آدھی پیالی	بادام	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی یا	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
جمانے کا وقت: چھ سے آٹھ گھنٹے
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بادام کو موٹا کوٹ لیں اور بسکٹ کو باریک گرائینڈ کرلیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن کو فرائینگ پین میں ڈال کر ہلکا سا پگھلا لیں اور اس میں بسکٹ کا چورا اور آدھی پیالی بادام ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چوکور پین لے کر اس میں بٹر پیپر لگائیں جو کہ باہر کو نکلتا ہوا ہو اور مکسچر کو چولہے سے اتار کر اس میں اچھی طرح دبا کر لگا دیں اور اسے فریزر میں رکھ دیں
- جیلاٹن میں ایک کھانے کا چمچ پانی اور لیموں کا رس ملا کر ڈبل بوائلر پر پکا لیں
- بلینڈر میں کاٹیج چیز، کریم اور چینی ڈال کر اتنی دیر بلینڈ کریں کہ چینی اچھی طرح حل ہو جائے
- پھر اس میں دہی اور جیلاٹن مکسچر ملا دیں۔ تیار کئے ہوئے مکسچر کو بسکٹ کے اوپر ڈال دیں۔ چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- ایک کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- چیز کیک کو فریزر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر بٹر پیپر سے پکڑ کر احتیاط سے ٹن سے نکال لیں ٹرے میں رکھ کر اس کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں

پریزنٹیشن:

ایک ایک ٹکڑے کو اٹھا کر پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں ڈبو کر رکھتے جائیں (پہلے سے ٹرے میں صاف بٹر پیپر لگا کر رکھ لیں)۔ آخر میں ان پر کٹی ہوئی بادام چھڑک کر انھیں دوبارہ سے کچھ دیر کے لئے فریزر میں رکھ کر پیش کریں۔

اسموکی اسپائسی بیف

اجزاء:

گائے کا گوشت	آدھا کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	ایک عدد	کوئلے کا ٹکڑا	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

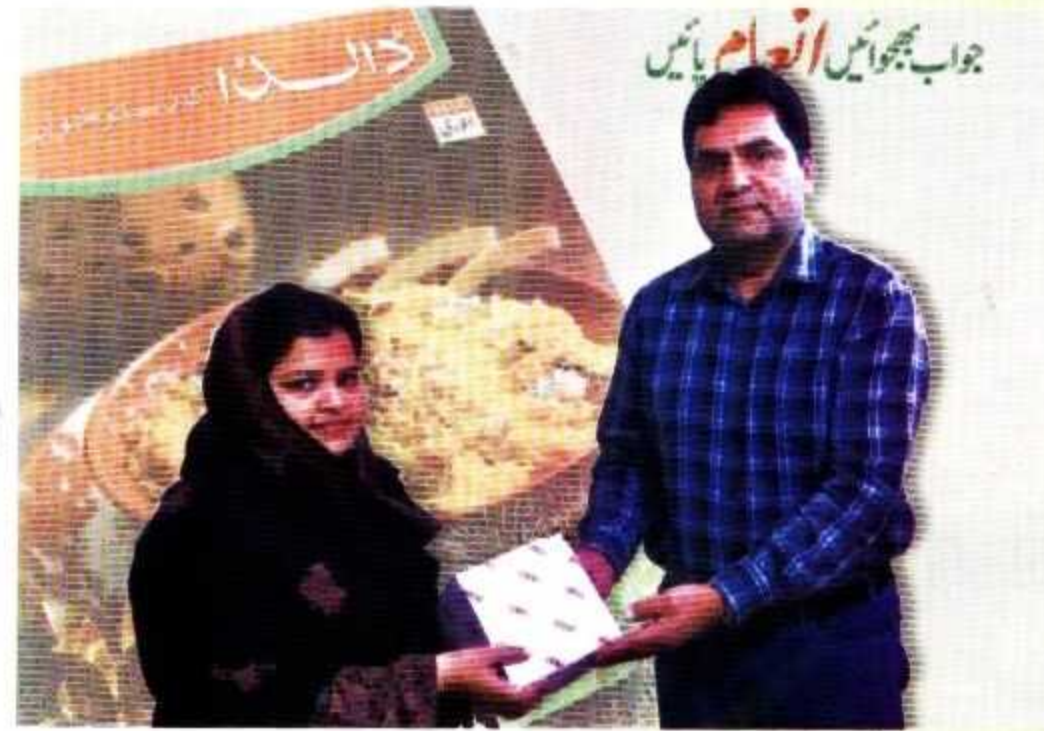
ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت استعمال کریں تو گلنے میں آسانی ہوگی۔ ایک سائز کی بوٹیاں لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں اور اسے نمک اور ادرک لہسن لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو دھو کر ایک سائز کے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں لال مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر گوشت کو مکمل طور پر گلا لیں
- علیحدہ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں کٹی ہوئی سبزیوں کو تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- گوشت گل جائے تو اسے اچھی طرح بھونیں اور اس میں ٹماٹو کیچپ اور سبزیاں شامل کر دیں۔ کوئلے کے ٹکڑے کو چولہے پر رکھ کر دہکا لیں اور گوشت کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ رکھ کر چولہے سے اتار لیں اور کوئلے کو نکال لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سکینہ قیوم کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ریسیپیز کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرتبہ ان کی اپنی آزمودہ ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور بتایئے کہ کیسی رہی؟

جواب بھجوائیں انعام پائیں

محترمہ کرن الیاس صاحبہ (لاہور) ڈالڈا فوڈز کے نمائندے سعید احمد سے انعام وصول کرتے ہوئے

محترمہ صائمہ روبی صاحبہ (راولپنڈی) ڈالڈا فوڈز کے نمائندے عمران بٹ سے انعام وصول کرتے ہوئے

کھیر بنانے کے لئے کیا لگانے سے چاول جلدی گل جاتے ہیں؟

(ا) ڈالڈا VTF بناسپتی ☐ (ب) دودھ ☐ (ج) مکھن ☐

سفید چنوں کو بھگونے کے لئے کیسا پانی استعمال کرنا چاہیے؟

(ا) ٹھنڈا پانی ☐ (ب) سادہ پانی ☐ (ج) گرم پانی ☐

سوال ۳) فروٹ چاٹ میں پھلوں کی رنگت برقرار رکھنے کے لئے ان پر کیا چھڑک کر رکھا جاسکتا ہے؟

(ا) چینی ☐ (ب) لیموں کا رس ☐ (ج) دونوں ☐

سوال ۴) روزے میں پیاس کی شدت کو کم کرنے کے لئے سحری میں کیا استعمال کرنا چاہیے؟

(ا) جوس ☐ (ب) دہی ☐ (ج) چائے ☐

نام ________ پتہ ________

فون نمبر ________ ای میل ________

عمر/ تاریخ پیدائش ________ تعلیمی قابلیت ________

سماجی حیثیت/ خاتون خانہ یا ملازمت پیشہ ________

ازدواجی حیثیت/ شادی شدہ یا غیر شادی شدہ ________

نوٹ: ان سوالات کے جوابات ہمیں اس طرح ارسال کریں کہ 10 جون تک مل جائیں بعد میں آنے والے جوابات قرعہ اندازی میں شامل نہیں ہوسکیں گے

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

بروچ... لباس کا آرائشی زیور

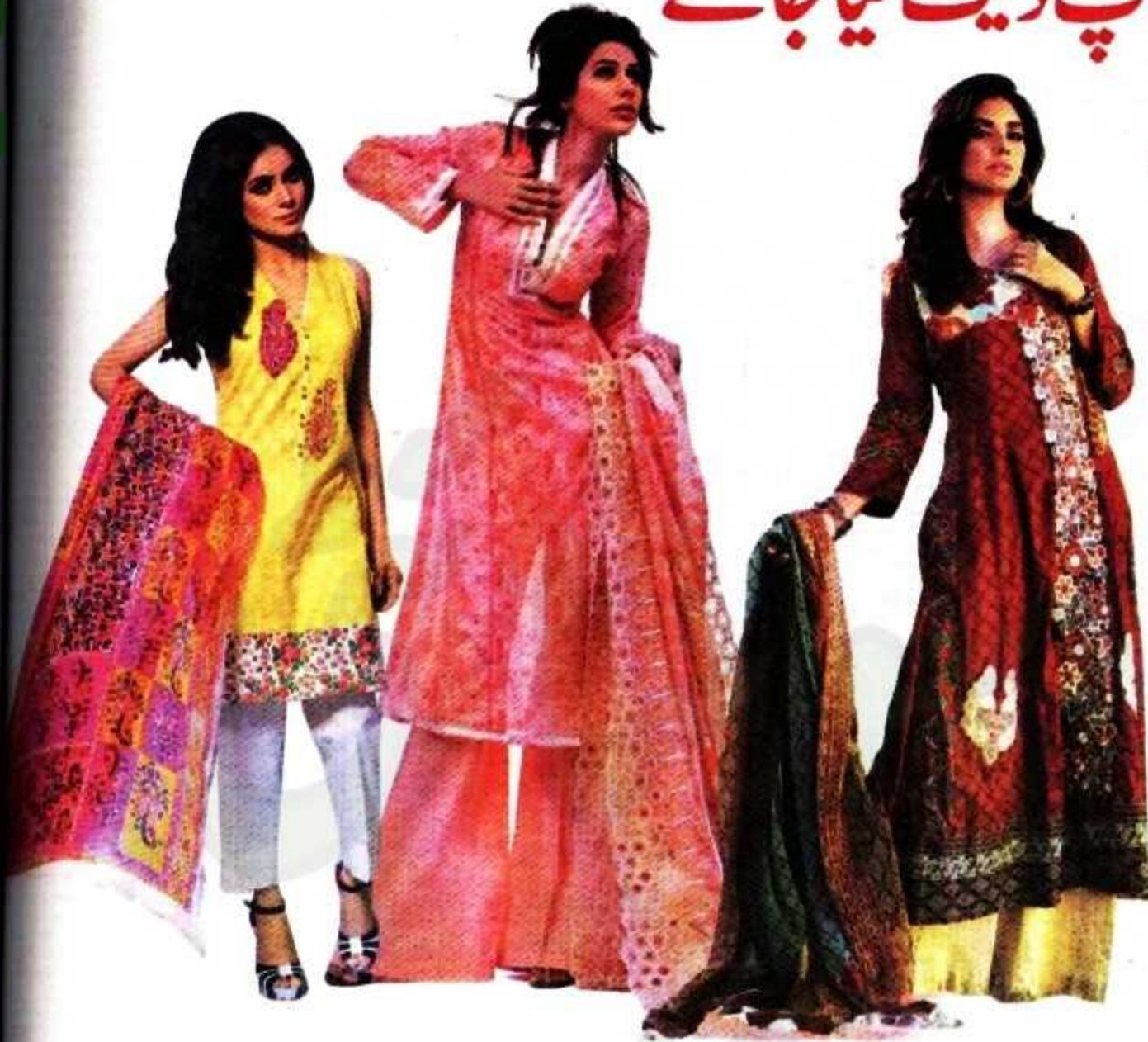
موٹفز... کم خرچ بالانشیں... ایک احساس جاگزیں

لباس کی جدید انداز سے تراش خراش ہو یا سلائی میں کوئی جدت اختیار کی جائے تو ہم تقریبات میں انفرادی توجہ کے حامل ٹھہرتے ہیں اصل میں لباس پہننے اور فیشن اختیار کرتے ہوئے ہمارا ذوق علی الاعلان داد یا بے داد پالیتا ہے۔ جب ہی تو کہا جاتا ہے کہ فیشن کے اس سیل رواں میں جا کر نہ جانے کہاں نظر ٹھہرے اور بات کہاں سے کہاں نکل جائے۔ چند برس پہلے تک ریشمی ملبوسات پر ہی ریشمی لیسز لگائی اور ستارے ٹانکے جاتے تھے اب سوتی ملبوسات پر بھی ریشم کی کڑھائی، ستارے، نگینے اور موتی ٹکی لیسز پسند کی جاتی ہیں۔ موٹفز شفون اور نیٹ کے لباس پر موٹفز (Motifs) لگا کر اس سادہ سے لباس کو خاص الخاص اور شاندار تاثر دیا جاسکتا ہے۔ کرنا آپ کو صرف یہ ہے کہ سادہ میٹریل پر گلے اور آستین پر جاوار یا کم خواب کی پٹیاں لگائی ہوتی ہیں اور گلے کے نیچے جڑاؤ موٹف کو باریک ٹانکے سے سینا ہوتا ہے یا بازار میں تیار حالت میں ایسے گلے بھی مل رہے ہیں جن پر جھلملاتے ہوئے نگینے پیوست ہوتے ہیں آپ کو اپنے لباس سے میچ کرتا ہوا نگینہ نہ مل سکے تو سادہ لے کر دکاندار سے رنگوا بھی سکتی ہیں جیسے آپ مصنوعی زیورات کو بھی پینٹ کروا کے اپنے لباس کے ہم رنگ کروا لیتی ہیں۔ ان موٹفز میں کام دار حصہ قدرے نازک مگر بہت جاذب نظر ہوتا ہے۔ اسے احتیاط سے لگا کر براؤن یا سفید کاغذ رکھ کر کپڑے کو تہہ لگائیے تاکہ اس کے باریک تار کسی دھاگے میں الجھ کر خراب نہ ہوں۔ ان موٹفز کے استعمال میں ایک فائدہ یہ ہے کہ جب چاہا انہیں بدل ڈالا یوں ایک لباس کو دو سے چار تقریبات کے موقع پر استعمال کرنے سے آپ کا اعتماد بحال رہے گا اور دیکھنے والوں کو ہر بار ایک نیا تاثر اور نیا پن محسوس ہوگا۔

بروچ آپ نے اپنے عبایا پر، کبھی ساڑھی پر اور کبھی اسکارف یا قمیض پر اس نازک سے زیور کو شاید سجایا ہو۔ ایک بار پھر یہ فیشن لوٹ کے آیا ہے بلکہ یوں لگتا ہے کبھی گیا ہی نہیں تھا۔ رنگین اور چمکدار بروچ اپنے جڑاؤ پن کی وجہ سے نوجوان خواتین کو پسند ہوتا ہے۔ دنیا بھر کی فیشن ایبل خواتین خواہ ان کا تعلق کسی ملک سے ہو یہ جڑاؤ زیور لباس پر آویزاں کرتی ہیں۔ مارگریٹ تھیچر، مشعل اوباما اور ہزاروں خواتین کو بروچ والے لباس میں دیکھا ہوگا۔ یہ کتنی باوقار اور فیشن ایبل نظر آتی ہیں اسی طرح عرب خواتین اپنے عبایوں پر اور برصغیر ہندو پاک کی خواتین ساڑھیوں پر بروچ لگایا کرتی ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے زیورات سے آراستہ سینڈلز اور جوتوں کا رواج عام ہوا تھا تب جوتوں پر بروچ سجائے جانے لگے تھے۔ ان نازک سے جوتوں کو احتیاط سے استعمال کیا جائے تو نگینے جڑ جاتے ہیں۔ فکر یا تردد کی بات نہیں آپ نگینے دوبارہ لگوا لیجیے جوتا نیا کا نیا لگے گا۔ چھوٹے بڑے، رنگین، سنہرے یا روپہلے جیسے چاہیں نگینوں سے سجا بروچ لیجیے کسی بھی سادہ لباس پر لگایئے اور اپنے لباس کو خاص اور شاندار بنا لیجیے۔ بے شک آپ ذہین ہیں لباس اور زیور کا استعمال بخوبی جانتی ہیں اس لئے لباس کی یہ اختراع آپ کو دل آویز اور پیاری شخصیت کے روپ میں ظاہر کر سکتی ہے۔

کیوں نہ اپنے واڈروب کو اپ ڈیٹ کیا جائے

ٹراؤزرز کے نئے رجحان کیسے ہیں ملاحظہ کیجئے

فیشن بھی موسم کی چال چلتا ہے کبھی آتا ہے کبھی جاتا ہے۔ مجموعی شکل وہی ہوتی ہے۔ دوسری مرتبہ لباس کی تراش خراش، رنگوں یا ڈیزائنوں میں کمی یا ترمیم ہو جاتی ہے۔ اپنے آپ کو نئے انداز سے، نئے پہلو اور اچھوتے زاویے سے تیار کرنے کی خواہش میں ہماری رہنمائی سے آپ بھی مستفیض ہوں۔

آج کل ڈوبی ایمبر ائیڈری کے ساتھ ساتھ جیکارڈ لیسز اور پرنٹڈ سائن لیسز ان ہیں یعنی آپ سوتی کپڑوں میں لان یا سوئس وائل کا میٹریل لے کر قمیض اور ٹراؤزرز بنائیے یا ریشمی کپڑوں میں جارجٹ اور شیفون کا انتخاب کیجئے اور اسی مناسبت سے کوئی اچھوتے اسٹائل کی لیس باڈر، آستینوں یا گلے کے اطراف لگائیے۔

فلورل اور ڈیجیٹل کلیکشن

اس برس بہت عمدہ فلورل اور ڈیجیٹل کلیکشنز مارکیٹ میں آئے ہیں۔ یہ بھڑکدار یعنی چمکیلے سرخ رنگوں کے علاوہ کنٹنی ملے سرخ، گلابی، عنابی اور سبز کے علاوہ نیلے رنگوں کے مختلف شیڈز میں بہت خوبصورت نظر آتے ہیں۔ ان میں نیچرل یعنی بھورے سفید مائل رنگوں میں بھی کچھ ڈیزائنرز متعارف کرائے گئے ہیں جنہیں گرمی کے موسم کے لحاظ سے سادہ، فطری اور بے تصنع سمجھا جاتا ہے۔ ڈیزائنرز نے ان پر دلکش ہوئے نقوش سنوار کر پیش کیا ہے۔

ٹراؤزرز کے نئے زاویے

شلواریں ہوں یا ٹراؤزرز ان کی تراش خراش کے صرف زاویے بدلتے ہیں کبھی شلواروں کے پائینچے چھوٹے ہوتے ہیں کبھی بڑے، کبھی چوڑے تو کبھی آدھا انچ سے تجاوز نہیں کرنے پاتے۔

1- Loose: کبھی یعنی کھلی کھلی ٹراؤزرز فیشن میں ہوتی ہیں اور کبھی پلیٹوں والی آرائشی شکن کے ساتھ پسند کی جاتی ہے۔ آج کل کرتی اور دوپٹے کے ساتھ Pleated ٹراؤزرز پسند کی جا رہی ہیں۔

2- Cigarette Pants: یہ موسمی اثرات سے محفوظ رکھنے والی Pants ہیں جو چست ہوتی ہیں اور سلم اسمارٹ خواتین پر زیادہ جچتی ہیں۔

3- Tights: یہ لچکدار کپڑے سے چست پاجامے کی شکل میں ہوتی ہیں۔ جو لمبی قمیضوں کے علاوہ کرتیوں کے ساتھ بھی دلکش نظر آتی ہیں۔

4- چوڑی دار پاجامے خواتین آج کل بھی پہن رہی ہیں۔ یہ فیشن کلاسیکی روایتوں کے حسن کی طرح کبھی پرانا نہیں ہوتا اور ہر جسامت کی خاتون ان دنوں پاجامے پہن رہی ہیں۔ لان کے ملبوسات کے ساتھ بھی پاجامے ان ہیں۔

5- Palazzo: یہ کھلے پائنچوں والی Pants ہیں جو فربہ خواتین کے لئے نہایت آرام دہ ہیں اور نوجوانوں میں بھی ایمبر ائیڈری اور سادہ دونوں شکلوں میں پسند کی جا رہی ہے۔

6- Capris: یہ اٹلی اور فرانس سے درآمد شدہ ڈیزائن ہے۔ اسے یورپین ڈیزائنر Sonja De Lennart نے متعارف کرایا اب پاکستانی خواتین میں بھی مقبول ٹرینڈ ہے۔

شلواروں کے ساتھ خواتین کی پتلونوں کا ہر اسٹائل اپنی جگہ بہرحال موجود ہے۔ آپ اپنے قد، جسامت، رنگت اور پھر اپنی پسند و ناپسند کے حساب سے لباس کو متوازن کر دیجئے۔ یوں آپ کی شخصیت کا اپنا اسٹائل تخلیق ہوگا۔ جس کا تاثر بہت پرکشش اور بھرپور ہوگا۔ یقیناً شخصیت کو نکھار ملے گا۔ انتہائی اہم بات یہ ہے کہ لباس آپ کو مطمئن کر دے۔ اطمینان اور خوشی سکون قلب دیتی ہے یوں آپ بن جاتی ہیں زبردست اور فیشن ایبل خاتون۔

جان لیجئے کہ یہ لباس ہی ہے جو آپ کو ذوق یا بدذوق، مہذب یا غیر مہذب، ہنس مکھ یا افسردہ ظاہر کرتا ہے اس کے لئے واڈروب ترتیب دیجئے اور جدید رجحانات کے ساتھ قدم سے قدم ملا کر چلئے پھر یہ دنیا آپ کی ہے صرف آپ کی!

اسٹائلش ہیئر اسٹائل اپنائیں

پہلے سمجھ لیں بالوں کا ٹیکسچر ...

آپ پر آڑھی چوٹی جچتی ہو تو کبھی کبھار بنانے میں کوئی حرج نہیں اور ہائی پونی ٹیل بنانے سے اعتماد محسوس کرتی ہوں تو اس طرح بھی بال سنوارنے میں کچھ مضائقہ نہیں مگر ضروری ہے کہ بالوں کے ٹیکسچر کو دھیان میں رکھا جائے۔ ٹیکسچر کہتے ہیں ساخت کو، یوں سمجھ لیجئے کہ کسی بھی انداز کے بال بنانے ہوں سب سے پہلے بالوں کی ساخت معلوم ہونی چاہئے۔ کچھ بال گھنگریالے ہوتے ہیں اگر آپ کو سیدھے بال بنانے ہوں تو Straightener سے مدد لے کر یہ سیدھے کئے جاسکتے ہیں۔

• سلکی بیچ والے بال ہوں تو ان پر جل یا موز لگا کر انہیں کوئی شکل دی جاسکتی ہے۔

• اگر ٹیکسچر Combination ہو تو ان بالوں پر شیمپو کے بعد کنڈیشنر لگالیا جائے اور انگلیوں کی مدد سے بال سلجھالئے جائیں تو یہ ہموار بھی ہوجاتے ہیں اور ہر قسم کے بالوں کے لئے موزوں بھی رہتے ہیں۔

• بالوں کو فیشن کلرز کی مدد سے ڈائی بھی کیا جاتا ہے۔ Blond قدرے سنہری، Burgundy سرخ میرون زردی مائل سنہری اور سیاہ بال پسند کئے جاتے ہیں۔ ان بالوں کا ٹیکسچر ڈائی کرنے کے بعد اپنی اصل شکل یا رونق سے محروم ہوجاتا ہے۔ ان کی ہیئر اسٹائلنگ کے لئے یوں کیجئے کہ کسی بھی اسٹائل کو اپنانے سے قبل بالوں کو دھولیں اور بلو ڈرائی کرلیں۔ قدرتی سیاہ یا ہلکے سیاہ بالوں میں چمک دور سے نظر آتی ہے لیکن اگر آپ بالوں کو براؤن کروا کے کوئی اسٹائل دینا چاہتی ہیں تو سیرم وغیرہ ضرور لگائیں اور پروٹین ٹریٹمنٹ کو اپنے لئے لازم سمجھئے تاکہ آپ کے بال دیکھنے اور چھونے سے موٹے، سخت اور بدنما یا بدوضع نہ لگیں۔

ذیل میں ہم دو مختلف ہیئر اسٹائلز کی تفصیل درج کررہے ہیں تاکہ آپ کے لئے کسی تقریب میں منفرد شخصیت میں ڈھل کر جانا آسان ہوجائے۔

کلاسک سوئس

پونی باندھ کر بالوں کے 3 حصے کئے جاتے ہیں اور پھر انہیں بل دے کر 3 بن بنالیں۔ سادہ یا کسی بھی رنگ پہناوے یا گاؤن کے اسٹائل کے کپڑوں کے ساتھ کلاسک سوئس بھلا لگتا ہے۔

اسکارف بریڈ

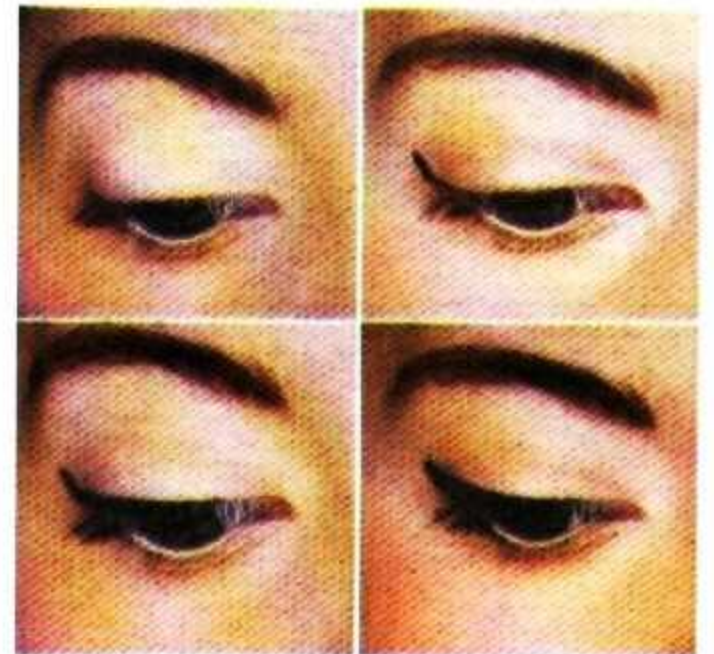
سادہ سی چٹیا کے ساتھ اسکارف باندھنے کے کئی انداز ہوسکتے ہیں۔ بالوں کو آدھا کرکے ہیئر پنوں کی مدد سے ایک ساتھ کرلیں پھر ان اکٹھے کئے ہوئے بالوں میں ہیئر اسکارف لپیٹ لیں یہ ہیئر اسٹائل پاکستانی بچیوں کے ساتھ ساتھ بڑی عمر کی خواتین میں بھی برا نہیں لگتا۔ اسکارف کا میٹریل ہلکے اور مدھم رنگوں سے لے کر کھلتے ہوئے شوخ رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ آپ اپنی شخصیت اور پسند کے حساب سے میٹریل کا انتخاب کرسکتی ہیں۔

آیئے کیٹ آئیز بناتے ہیں

کیٹ آئی لائنر... خوبصورتی کا انوکھا تاثر

آئی لائنر ان دنوں فیشن میں ہے اور کیٹ آئی لائنر ایک اسٹائل ہے جو خواتین میں مقبول نظر آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی آنکھوں پر جچتا ہے۔ آنکھوں کی خوبصورتی کو انوکھا تاثر دیتا ہے خواہ آپ کا باقی میک اپ سادہ سا ہی کیوں نہ ہو۔

Cat Eyes یعنی بلی نما آنکھیں بنانے کے لئے آپ کاجل، بلیک پنسل یا جل آئی لائنر استعمال کرسکتی ہیں۔ بہتر ہے کہ جل ہی استعمال کریں۔ یہ چار مرحلوں میں آسانی سے لگتا ہے۔ ذیل میں ہم اسے لگانے کا طریقہ بتا رہے ہیں جس کی مدد سے آپ اپنی آنکھوں کو بخوبی یہ پرکشش انداز دے سکتی ہیں۔ تھوڑی سی پریکٹس کے بعد آپ بھی نفاست کے ساتھ کیٹ آئز بنانا سیکھ سکتی ہیں۔

1- برش پر آئی لائنر لگائیں اور آنکھ کی بیرونی کنارے پر آئی لائنر کا مثلث نما کونہ یا پنکھ نما اسٹائل بنانے کے لئے قدرے ترچھی ایک لائن بنائیں۔ اسے Wing Line کہا جاتا ہے اس لائن کی لمبائی آپ اپنی مرضی کے مطابق کرسکتی ہیں اور اس کا زاویہ بھی اپنی پسند کے لحاظ سے کم ترچھا یا زیادہ ترچھا رکھ سکتی ہیں۔

2- ونگ لائن بنانے کے بعد اسی لائن کو پپوٹے پر اوپر والی پلکوں کے ساتھ ساتھ واپس لائیں۔ اس طرح آنکھ کے بیرونی کنارے پر ایک مثلث بن جائے گا۔ اگر آپ موٹا یا گہرا لائنر لگانا چاہیں تو یہ مثلث بڑا رکھیں اور آئی لائنر کا تاثر ہلکا یا مدھم رکھنا چاہیں تو آنکھ کے بیرونی گوشے پر چھوٹا مثلث بنائیں۔

3- لائنر کی اوپر والی لائن کو پپوٹے پر آگے بڑھاتے ہوئے پلکوں کے ساتھ اس طرح لائن بنائیں کہ پوری آنکھ کور ہوجائے اور اس لائن کا زاویہ اور موٹائی بھی اپنی پسند کے مطابق رکھ سکتی ہیں یعنی لائن موٹی ہو یا باریک یہ آپ کی صوابدید پر منحصر ہے۔ دونوں انداز بھلے لگتے ہیں۔

4- آخر میں اس دلکش اسٹائل کو مکمل کرتے ہوئے خالی مثلث کے اندر آئی لائنر بھریں اور پلکوں پر کسی اچھے سے یعنی مستند کمپنی کا بنا ہوا مسکارا لگالیں۔ اس کے دو یا تین کوٹ بھی اچھے لگتے ہیں۔

بچہ سادہ کینوس ہے

تخیل کی آبیاری تو ممی ڈیڈی کریں گے

بچے کی شخصیت سادہ کینوس کی مانند ہے اس کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانا والدین کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اکثر والدین بچوں کی حیاتیاتی ضرورتیں مثلاً کھانا پینا پہننا اوڑھنا اور آرام کا خیال رکھتے ہیں مگر اپنے بچے کی تخلیقی صلاحیتوں سے واقف نہیں ہوتے وہ اپنی مرضی و منشا کے مطابق بچوں کو پروان چڑھانا چاہتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ بچے کے ذریعے دراصل والدین اپنی ادھوری اور نا آسودہ خواہشوں کی تکمیل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ نے بہت مرتبہ سنا ہوگا باپ کہتا ہے میں ڈاکٹر نہیں بن سکا بیٹے کو ضرور بناؤں گا۔ اسی طرح مائیں بھی سوچتی ہیں جبکہ بچے کی ذہنی استعداد، تخلیقی صلاحیتیں اور نفسیاتی ضرورتیں کچھ اور بھی چاہتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ چار بچوں کو یکساں تعلیم فراہم کی جاتی ہے مگر ہر کوئی امتیازی حیثیت سے کامیابی حاصل کرلے یہ ضروری تو نہیں اور اس لئے ہوتا ہے کیونکہ قدرت نے ہر بچے کی شخصیت کو انفرادیت عطا کی ہے۔ والدین کا فریضہ یہ ہے کہ بچوں کی جداگانہ شناخت کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھیں تاکہ ہر بچے کی انفرادی تخلیقی صلاحیتوں میں نکھار آسکے۔

تخیل کا کردار، تجسس کی علامت

بچے کی شخصیت سازی میں تخیلاتی صلاحیت کی بنیادی اہمیت ہے یعنی ایسا ماحول اور اشیاء اسے مہیا کی جائیں جو بچے کی تخلیقی سوچ کی آبیاری کرے، بچوں کو نت نئی چیزیں سیکھنے کو ملیں کیونکہ اس کا تجسس ہی اس کی ذہنی صحت کی دلیل پیش کرتا ہے۔ بچے کے لئے ہر نئی چیز مختلف اور پرکشش ہوسکتی ہے۔ کارٹون دیکھتے وقت بچے کی شکل دیکھا کیجئے کتنا متجسس نظر آتا ہے وہ کہ آگے کیا ہونے والا ہے۔ اسی طرح دوسرے کاموں میں بھی یہی دلچسپی اس میں تجسس کے جذبے کو تقویت دیتی ہے۔ اسی لئے والدین کا فریضہ ہے کہ ان نازک تخیلاتی صلاحیتوں کو پنپنے کا موقع دیں۔

جوڑتوڑ کے کھیل عمدہ ذہنی سرگرمی

چھوٹی عمر کے بچوں کے لئے یہ کھیل خصوصی دلچسپی کا باعث ہوتا ہے۔ اس کھیل کے ذریعے بچے کو رنگوں اور شکلوں کی پہچان کرائی جاتی ہے۔ اس کھیل میں استعمال ہونے والے بلاکس سے کوئی لفظ، تصویر یا شکل بچے خود بناتے ہیں اس طرح اشکال کا باہمی فرق واضح ہوتا ہے اور بچے اپنے ذہن میں موجود تخیلاتی تصویر کو حقیقی شکل دینے کی جستجو کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات اس کھیل کو بچوں کی ذہنی اور تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافے کے لئے اہم قرار دیتے ہیں۔

ننھے پکاسو کی حوصلہ افزائی ضروری ہے

تین برس کی عمر ہی سے بچے میں آرٹ اور رنگوں کا شعور بیدار ہوجاتا ہے۔ وہ ڈرائنگ پینسلوں سے کھیلتے ہیں آڑھی ترچھی لکیریں اور الٹی سیدھی شکلیں، اپنے حساب سے کارٹون کردار، جانور اور پھول پتے بناتے ہیں جبکہ وہ صرف سادہ خطوط یعنی لکیریں ہوتی ہیں۔ آپ انہیں 12 پینسلوں کے رنگوں کی شناخت کراکے انگریزی اور اردو میں رنگوں کے نام یاد کرادیجئے پھر ان سے پوچھئے آپ کے پہنے ہوئے کپڑوں کا رنگ کونسا ہے؟ کیا ان میں سرخ رنگ ہے یا نہیں؟ رفتہ رفتہ بچے کو رنگوں کی شناخت کرنا آجاتی ہے۔ تخیلاتی رجحان کا اندازہ اس کے پسندیدہ رنگوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ روزانہ دیکھئے کہ ننھے پکاسو یا مائیکل انجیلو نے کیسا شاہکار تیار کیا ہے کچھ بعید نہیں کہ آپ کا بچہ کل کا نامور مصور ہوجائے۔

تصویری کتب اور رنگین چاک

ہر بچے کو اپنی رنگین تصاویر والی کتابوں اور رنگین چاکوں سے انسیت ہوتی ہے۔ یہ کتابیں جن میں پھولوں، جانوروں، پہاڑوں، دریاؤں کی کہانیاں بھی ہوں اور ان تصاویر کو بھی ہر بچہ بہت عزیز رکھتا ہے۔ جدید ٹیکنالوجی کی مدد لینا چاہیں تو ذاتی کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ پر بچے کو ایسی سرگرمیوں میں شریک کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کیجئے کہ کم عمری ہی میں بچے کا اپنی کتابوں، کاپیوں سے رشتہ استوار ہوجائے۔

کارٹون فلمیں کریں ذوق میں اضافہ

بچوں کی سوچ میں گہرائی اور صلاحیتوں میں نکھار کے لئے میڈیا کا کردار بھی قابل تحسین ہے۔ آج کل اینی میٹڈ فلموں کا زمانہ ہے۔ سال بھر میں چار یا پانچ ایسی فلمیں آجاتی ہیں جن میں کامکس کے کرداروں پر مشتمل دلچسپ کہانیاں ہوتی ہیں اور جو معاشرتی اقدار کو فروغ دینے اور اخلاقی تربیت کے خیال کو مدنظر رکھ کر بنائی جاتی ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں سینما کی نئی تکنیک 3D کے بعد 5D بھی متعارف ہوچکی ہے۔ آپ کے شہر میں ایسی کوئی موی لگے تو بچوں کو ضرور دکھائیں۔ ایک تو بچوں کے انگریزی زبان کے ذخیرہ الفاظ میں اضافہ ہوگا دوسرے رنگوں اور اشکال کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے کی تخلیقی اپج استوار ہوتی ہے اور مشاہدے سے بصیرت بھی بڑھے گی۔ ماہرین نفسیات بچے کے تخیل کی آبیاری کے لئے والدین کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ بچے خود تو سادہ کینوس ہوتے ہیں۔ خوشگوار گھریلو ماحول، نئی چیزیں جاننے کا ولولہ، تجسس اور قوت مشاہدہ یہ سب عناصر مل کر بچے کی شخصیت کو مکمل کرتے ہیں مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ ہم خوف، تنہائی اور ذہنی دباؤ کو ختم کردیں صرف محبت، ذہنی، نفسیاتی اور تخیلاتی صلاحیتوں کو پنپنے کا موقع دیا کرتی ہے۔

خدا آپ کا حامی و ناصر ہو

یہ دعا ہے کہ ہمارے بچے بھی محفوظ رہیں

کمسن اور نوعمر بچوں بچیوں کے ساتھ زیادتی کی خبریں ہر ذی شعور اور حساس فرد کو لرزا کے رکھ دیتی ہیں اور پچھلے کچھ عرصے سے ایسی دلخراش خبریں زیادہ ہی سننے میں آ رہی ہیں۔اس مضمون میں ہم نے کوشش کی ہے کہ والدین کو چند تدابیر دیں تاکہ ان کے معصوم سے پھول ان کے گلشن میں خوشیاں بکھیرتے رہیں۔

ہمارے بچے روزانہ اسکول جاتے ہیں پھر مسجد یا مدرسے یا پھر قاری صاحب گھر پر آتے ہیں۔کسی کوچنگ یا ٹیوشن سینٹر بھی جاتے ہیں۔ بازار سے خریداری میں بھی ماؤں اور بہنوں کی مدد کرتے ہیں۔ دوستوں اور رشتے داروں سے ملتے ملاتے ہیں اور لڑکے پارک یا گراؤنڈ میں کھیلنے کے لئے بھی جاتے ہیں۔

• اسکول اور وین والے ڈرائیور سے مسلسل رابطے میں رہیں۔

کراچی کے کچھ نجی کالجوں میں حاضری لگاتے ہی والدین کو ایس ایم ایس کیا جاتا ہے کہ آپ کا بچہ اسکول پہنچ چکا ہے اسی طرح چھٹی ہونے پر بھی اطلاع کی جاتی ہے مگر ہر اسکول کالج میں ایسا منظم طریقہ کار نہیں ہے اگر تدریسی انتظامیہ یہ سماجی خدمت شروع کر سکے تو نئی نسل میں نظم وضبط، اقدار کی پاسداری اور تعلیم کا شوق پیدا ہو سکتا ہے۔

چھوٹی بچیوں کو کبھی اکیلے وین میں نہ جانے دیا جائے اور واپسی پر بھی اس کا خیال رکھا جائے گو کہ تمام وین والے برے نہیں ہوتے مگر احتیاط ضروری ہے۔گھر اور اسکول اور پھر گھر جانے کے روٹ کا بچوں کو پتا نہیں تو آپ بتایئے تاکہ جب گاڑی انجان راستے پر مڑے یا کوئی خطرہ محسوس ہو تو بچہ مدد کے لئے پکار سکے۔

• بچے کے خاص دوستوں، اساتذہ، قاری صاحب کے بارے میں آپ کو معلومات ہونا ضروری ہیں دماغ ہی میں نہیں بلکہ ڈائری میں ان کے فون نمبر اور پتے وغیرہ درج ہوں اور یہ ڈائری سب کی دسترس میں ہو۔

• ہر گھر میں ایمرجنسی فون نمبرز نمایاں طور پر کسی جگہ رکھے رہنے چاہئیں اور پرائمری کلاس کے بچوں کو بھی ان نمبروں کی پہچان کرا دیجئے مثلاً فوری مددگار پولیس، ایدھی یا چھیپا ایمرجنسی، ایمبولینس، فائر بریگیڈ وغیرہ جو فوری دستیاب ہو سکیں۔

• بچوں کو صرف انہی دوستوں کے گھر بھیجئے جن کے والدین اور بچے سے آپ بھی واقف ہوں۔

• بچے کی اپنی عمر سے بڑے کسی بھی شخص یا لڑکے سے دوستی نہ ہونے دیں اگر ہو جائے تو کڑی نگرانی بھی کریں جب تک کہ آپ مطمئن نہ ہوں۔

• اگر بچہ مدرسے جاتا ہے تو اسے ہدایت کریں کہ تنہا کسی کمرے میں نہیں جانا ہے پڑھنے کی مخصوص جگہ ہی پر ہجوم میں بیٹھیں۔سبق لیں اور وہیں پڑھتے رہیں۔چھٹی کے بعد دیر تک وہاں نہ رکیں۔مدرس کے اصرار پر بھی نہیں۔

• اپنے استاد کی جسمانی خدمت نہیں کرنی مثلاً پیر دبانا، ٹانگیں دبانا یا سر میں تیل لگانا۔

• مائیں بچوں کو مارکیٹ بھیجتے وقت سوچ بچار کر کے ایک ہی دفعہ منگوانے والے سامان کی فہرست بنالیں۔بار بار بچوں کو بازار نہ بھیجا جائے۔جتنی مرتبہ آپ بچے کو باہر بھیجیں گی غیر متوقع صورتحال کا خطرہ بھی اتنا ہی بڑھتا جائے گا۔اگر سڑک کراس کر کے دور جانا پڑے تو بچوں کے لئے خطرہ بڑھ جاتا ہے بہتر ہے کہ انہیں دور نہ بھیجا جائے۔ بچے کو آیت الکرسی اور چاروں قل پڑھنے کی تاکید کیجئے اور بچے کی واپسی کے وقت کا اندازہ بھی کریں۔دیر ہو جائے تو آپ خود پیچھے جایئے تاکہ تاخیر کا سبب معلوم ہو۔

• جس دکاندار پر اعتماد ہو یا جہاں زیادہ بھیڑ نہ ہو وہیں بچے کو بھیجیں۔مغرب ہونے کے بعد یا گرمیوں کی سنسان دوپہر میں بھی کسی بچے کو تنہا باہر نہ جانے دیں۔

• پارک یا گراؤنڈ اگر گھر سے فاصلے پر ہیں تو آپ بھی واک کا پروگرام بنالیجئے۔ایک دوسرے کے ساتھ چلئے اور محفوظ رہئے۔اس طرح دونوں کو تحفظ ملتا ہے۔مغرب سے پہلے بچے گھر ہی میں رہیں تو اچھا ہے۔

• اگر بچہ کسی ایک عزیز یا دوست کے گھر بار بار جانا چاہتا ہے تو معلوم کیجئے کہ اس کے لئے وہاں کیا کشش ہے؟ کیا وہاں کھیلنے کے لئے کھلی جگہ ہے، اس کے گھر میں جھولا ہے یا کھلونے زیادہ ہیں یا وہاں کیبل اور DVD سے محظوظ ہونے کی مکمل آزادی ہے؟ یا وہاں کھانا پینا کھلا ہے۔جوں جوں بچوں میں سمجھداری کی عمر آتی ہے وہ دو گھروں کے ماحول اور مالی حالت کا تقابلی جائزہ لینے لگتے ہیں۔اگر کسی سبب سے اپنا گھر یا ماحول کمتر محسوس ہو تو ایسے بچے باغی ہو سکتے ہیں۔اپنے گھر کو نفرت سے دیکھنے لگتے ہیں۔اس طرح ان کی ذہنی اور جسمانی صحت بگڑنے لگتی ہے۔بچوں کو اگر گھر میں معقول مصروفیت مل جائے تو وہ باہر نکلنے یا رشتہ داروں سے مقابلہ کرنے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔اگر والدین بچوں کے ذہن میں یہ بٹھا دیں کہ امیر رشتے داروں سے ملنا ملانا ٹھیک نہیں ہوتا تو بچے اس رائے کو رد کر دیتے ہیں۔آپ کیوں نہیں اپنے وسائل میں اضافہ کر کے بچوں کو یکساں نہ سہی مگر بہتر زندگی مہیا کرتے۔افسوس اس بات کا ہے کہ والدین کی اکثریت اپنے بچوں کی تعداد میں اضافہ کرنے پر یقین رکھتی ہے مگر ہر بچے کی تعلیمی، جذباتی، جسمانی، روحانی اور کھیل کود کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہیں کر پا رہی اسی لئے بچے سوشل نیٹ ورک یا گھر سے باہر جانے، فوڈ کورٹس میں بیٹھنے، طرح طرح کے دوست بنانے کو اپنی ضرورت سمجھنے لگے ہیں۔چھوٹی سی غلطی، بدی یا برائی انسان کو بڑے جرائم کی طرف لے جاسکتی ہے۔

ٹین ایج میں لڑکوں کو گھر کا پابند نہیں بنایا جاسکتا وہ ویڈیو گیمز کے علاوہ اسنوکر کلبوں، جم اور دیگر مقامات پر جانا چاہیں گے اگر آپ نے اولاد کی تربیت میں اخلاقیات کا درس شامل رکھا ہے تو فکر سے زیادہ ان سے ذہنی رفاقت قائم کریں رفاقت یعنی دوستی ایسا تعلق خاطر ہے جس میں سچائی اور خلوص نیت اولین شرط ہے۔کوئی فریق کسی سے جھوٹ نہ بولے، تہذیب سے کٹ کر پلنے والی نسل اخلاقی گراوٹ کا شکار ہو سکتی ہے۔ہمیں اپنے بچوں کو ہر قسم کی بداخلاقی اور آفات سے محفوظ رکھنا ہے۔جب ہی تو ہم کہتے ہیں خدا آپ کا حامی و ناصر ہو۔

سندباد، لاہور

بچوں کی دلفریب تفریح گاہیں

کہاں گھومنے جانا ہے

درخشاں فاروقی

بچپن کی یادیں کبھی ذہن سے محو نہیں ہوتی یہ اور بات ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ نقوش دھندلا جاتے ہیں۔ پاکستان میں بچوں کے لئے سیر گاہوں کی کمی نہیں ہے بس تھوڑی سی انتظامی گڑبڑ دور کرلی جائے تو یہی جگہیں پر لطف تفریحات کا مرکز بن جائیں۔ اس کے باوجود ہم نے پیارے بچوں کے لئے کچھ جگہیں تلاش کی ہیں جہاں وہ چھٹیوں میں سیر کرنے جاسکتے ہیں۔

کیا خیال ہے سب سے پہلے وہاں چلیں جہاں راوی بہتا ہے۔ من موجوں کی سرزمین لاہور اب ایک ترقی یافتہ شہر کی شکل اختیار کرچکا ہے۔ کبھی ہمارے بچے چھپن چھپائی، کھوکھو، رسی کودنا اور سادہ جھولے جھول کر خوش رہتے تھے اب نیا دور روایتی تفریحات سے آگے بڑھ رہا ہے۔ بچے اب بھی یہ کھیل کھیلتے ہیں مگر جب کچھ بھی کرنے کو نہ رہے مثلاً ویڈیو گیمز، پلے اسٹیشن، کارٹون فلمز اور 3D سینما اور یہ جدید تفریحات اس قدر پرکشش ہیں کہ جی چاہتا ہے بچوں کے ساتھ بچے ہی بن جائیں۔

• لاہور میں Sindbad، Joyland اور سفاری پارک کے علاوہ جلو پارک گلشن اقبال پارک اور چڑیا گھر سیر کرنے کی خوبصورت جگہیں ہیں۔ اول الذکر یعنی Joyland اور Sindbad میں ٹوکن اور سکے ڈالنے والی رائڈز موجود ہیں۔ جانوروں، پھولوں اور دلکش کارٹون کیریکٹرز کی شکلوں والے یہ رائڈز بچوں کی توجہ اپنی جانب مبذول کرلیتے ہیں۔ پارکوں میں مصنوعی جھیلیں بنائی گئی ہیں جہاں آپ موٹر والی بوٹ کے علاوہ چپوؤں سے چلنے والی سادہ کشتی میں بھی سیر کرسکتے ہیں۔ چڑیا گھر کی سیر کریں تو بچوں کی دوستی مور سے بھی ہوجاتی اور بطخوں سے بھی اس کے علاوہ بھی یہاں کئی نایاب پرندے موجود ہیں جن کے رنگوں اور بولیوں کی دھن میں وقت کب گزرتا ہے پتا ہی نہیں چلتا۔

• یوں تو لاہور اور فیصل آباد کے علاوہ رحیم یار خان تک فاسٹ فوڈز کے چین قائم ہوچکے ہیں مگر ان کے پلے ایریا میں کوئی ندرت یا نیا پن تو رہا نہیں ویسے بچے وہاں بھی کھانے پینے سے پہلے کھیل کود کرلیتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کی سالگرہیں بھی یہاں منائی جاتی ہیں۔ بچوں کے گفٹ، کیک، کمپلیمنٹری گفٹس اور تصاویر بنانے کی ذمہ داری بھی انتظامیہ بخوشی قبول کرتی ہے۔

• Play Planet گلبرگ-III لاہور میں ایک صاف ستھری اور خوبصورت

سندباد، فیصل آباد

سفاری پارک، کراچی

چڑیا گھر، کراچی

تفریح گاہ ہے جہاں گیمز اور رائڈز کے علاوہ 5D سینما کی اضافی سہولت حیرت زدہ کردیتی ہے۔ یہاں صاحب ثروت گھرانے اپنے بچوں کی سالگرہیں بھی مناتے ہیں اور انتظامیہ کسی تھیم کو لے کر شاندار پارٹی منعقد کردیتی ہے۔ بچے عام دنوں میں بھی یہاں آنا پسند کرتے ہیں مگر پیر سے جمعرات تک کا وقت پارٹی کرنے کے لئے طے کیا گیا ہے۔ اور ویک اینڈ پر یہ سیرگاہ ہر خاص و عام کے لئے دیوان عام کی طرح دستیاب ہوتی ہے۔

• پیرزادہ فیملی نے بچوں کے لئے پتلی گھر قائم کیا ہے جہاں آپ چھٹی کے روز قدیم اور جدید میکانکی عمل کے ساتھ پتلی شو دیکھ سکتے ہیں۔

فن سٹی اسلام آباد

• The Centaurus Mall کی چوتھی منزل پر قائم اس فن سٹی میں دیکھنے اور کھیلنے کو بہت کچھ ہے مثلاً گیمز بھی اور رائڈز بھی، 3D سے 5D تک کے سینما ہاؤسز، کھلونوں کی دکانیں اور ریسٹورنٹ بھی۔

کراچی منی پاکستان کی تفریح گاہیں۔

• کراچی کی خوش نصیبی یہ ہے کہ سپر ہائی وے اور نیشنل ہائی وے کے قرب و جوار میں واٹر پارکس کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے۔ یہاں آپ کو گھوڑے اور اونٹ کی سواری کے ساتھ ساتھ واٹر رائڈز، پارکس، ریسٹورنٹس، سفاری، سوئمنگ پول وغیرہ بھی دستیاب ہوتے ہیں۔

• کراچی کا چڑیا گھر تقسیم ہند سے پہلے کا تعمیر شدہ ہے جس میں تعمیراتی رد و بدل ہوتا رہا ہے۔ کبھی یہاں بھی مصنوعی جھیل ہوتی تھی اور جس کا پانی بھی شفاف اور نیلگوں ہوتا تھا اور بہت حد تک یہ علاقہ پر فضا تھا اب شہر پر دھوئیں اور ماحولیاتی آلودگی کا بسیرا ہے اس کے باوجود ہمہ اقسام کے پرندے، چرند، شیر، چیتے، ببر شیر، لومڑی، گلہری، طوطے اور مور کے ساتھ ساتھ ہتھنیاں بھی بچوں کی توجہ حاصل کرلیتی ہیں۔ بچے کچھوؤں سے بھی بہت لطف اٹھاتے ہیں مگر یہ بوڑھے کچھوے شاذ و نادر ہی انہیں سرکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مچھلی گھر میں مختلف اقسام کی مچھلیاں اور دیگر سمندری حیوانات دیکھے جاسکتے ہیں۔ بجلی سے چلنے والے جھولے گو کہ پرانے لگتے ہیں مگر صحیح حالت میں ہیں اور بچے قطار لگا کر اپنی باری کے منتظر دکھائی دیتے ہیں۔

• بل پارک بھی کراچی کا قدیم تفریح پارک ہے جو کئی ایکڑ رقبے پر مشتمل ہے۔ یہاں بھی سندباد والے حصے میں جدید مشینری سے چلنے والے جھولے موجود ہیں۔

• ڈالمن مال کی انتظامیہ نے طارق روڈ اور کلفٹن یعنی ڈسٹرکٹ ایسٹ اور ساؤتھ میں پرکشش تفریح گاہ قائم کی ہے یہاں خواتین مردوں اور بچوں کے ملبوسات، جوتوں اور جیولری کی دکانوں کے علاوہ تمام قابل ذکر فوڈ چینز نے اپنے آؤٹ لیٹس بنا رکھے ہیں جہاں سے لذت کام و دہن کے سلسلے بھی جاری رہتے ہیں۔ ٹوکن والے جھولوں کے ساتھ انعامی اسکیم بھی متعارف کرائی جاتی ہے یہاں بھی بچے کھانے پینے سے زیادہ پلے ایریا میں دلچسپی لیتے ہیں اور کسی بچے کا گھر لوٹنے کو جی نہیں چاہتا۔

• الہ دین اور سندباد کا ذکر کئے بغیر کراچی کی تفریحات مکمل نہیں ہوتیں۔ یہ جگہیں کلفٹن کے بعد گلشن اقبال کراچی میں تعمیر ہوئی تھیں۔ جھولوں کی تعداد زیادہ ہونے کے سبب رش کم ہوتا ہے تاہم ویک اینڈ پر تل دھرنے کو جگہ نہیں ہوتی۔

Joyland، لاہور

Play Planet لاہور میں
بچوں کی بیکنگ کلاس کا ایک منظر

بین الاقوامی سیرگاہیں

• ڈزنی لینڈ پارک کیلیفورنیا امریکا کا دلچسپ تھیمڈ تفریحی پارک ہے جسے والٹ ڈزنی اور ریزورٹ کے زیر اہتمام تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ 17 جولائی 1955ء میں ٹیلی ویژن پروموکے ذریعے دنیا بھر میں متعارف کرایا گیا جس کے بعد ٹھیک ایک برس کے تجرباتی دور کی تکمیل ہوتے ہی 18 جولائی 1956ء میں اسے عوام کے لئے کھولا گیا تھا۔ تب سے اب تک ہانگ کانگ، ملائیشیا اور دیگر جگہوں پر بھی ڈزنی لینڈ پارک بنے۔ یہ تمام کے تمام تھیم پارک (مصنوعاتی و تفریحی مقامات) کہلائے جسے والٹ ڈزنی نے اپنی نگرانی میں مکمل کروایا یوں وہی اس کے برانڈ ڈ تخلیق کار تھے۔

یہاں ایڈونچر لینڈ Mickey's Toon Town اور Critter Country کے علاوہ Fantasy Land اور Tomorrow Land دیکھنے کی چیزیں ہیں یہاں آپ کو Winnie the Pooh، Goofy کا گھر اور Cartoon Spin آس پاس چلتے جاگتے نظر آئیں گے آپ چاہیں تو ان سے ہاتھ ملائیں، تصویر کھنچوائیں یا ویڈیو بنوالیں۔ دور جدید کی پرلطف تفریحات اور کشش کا یہ سامان تو اپنی جگہ مگر سب میرین نہ دیکھی تو کیا دیکھا۔ کشتی رانی کا قدیم ترین امریکی تصور یعنی بادبان لہرا کر گہرے سمندر کی نبض ٹٹولتے آگے بڑھنے کا یہ منظر خاص دل موہ لینے والا ہوتا ہے جو یادوں سے محو نہیں ہونے پاتا۔

”روشن پہلو پر رکھتی ہوں نظر

خوبرو اداکارہ اور ماڈل مہرین راحیل سے ملئے

اداکارہ اور ماڈل مہرین راحیل اب کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ بہت کم عمری میں اپنی صلاحیتوں کا لوہا منوانے والی یہ اداکارہ ٹیلی ویژن انڈسٹری کی صف اول کی نوجوان اداکاراؤں میں شامل ہے۔ وہ جو کہتے ہیں کہ مچھلی کے بچے کو کوئی تیرنا نہیں سکھاتا تو مہرین پر یہی بات سچ ثابت ہوئی۔ وہ اداکارہ سیمی راحیل کی صاحبزادی ہیں۔ سیمی نے پی ٹی وی کے اچھے دور میں کئی معروف سیریلز میں نمایاں کردار ادا کئے تھے۔ اس طرح مہرین صرف 15 برس کی عمر میں شوبز میں آئیں اور اب جانی پہچانی ہستی ہیں۔ ایک مختصر نشست میں مہرین سے چند باتیں ہوئیں جوان صفحات پر شائع کی جارہی ہیں گو کہ ان کا کہنا تھا کہ ”روایتی سوال نہ کریں“ مگر پھر خود ہی کہہ دیا کہ ”یہ تو ممکن نہیں ہوگا چلئے پوچھئے کیا پوچھتی ہیں“۔

”تو پھر بتایئے کہ کس کام میں زیادہ لطف آتا ہے اداکاری میں یا ماڈلنگ میں؟“

”سارے ہی کام بہت اچھے لگتے ہیں۔ یہ شوبز کے چند زینے ہیں ان کے کچھ اچھے تو کچھ برے پہلو بھی ہیں اس لئے کوئی ایک کام نہیں کرتی بطور فنکارہ مجھے ورسٹائل ہونا چاہئے“۔

”آپ نے ایک ہی فلم ورثہ میں کام کیا اس کے بعد خاموشی کیوں؟“

”نہیں... کچھ کام ابھی کاغذی منصوبوں میں ہیں اور کچھ معاہدے زیرغور بھی ہیں شکر ہے کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری میں لوگوں نے فلم بنانے کی ٹھان لی ہے اور اچھی فلمیں بنی بھی ہیں۔ یہ بڑا خوش آئندہ تجربہ ہے کہ چیزیں بدل رہی ہیں۔ حالات بدل رہے ہیں۔ نوجوان اداکار اور ہدایت کار خود کو بین الاقوامی سطح پر منوانے لگے ہیں مثلاً زندہ بھاگ امریکہ تک گئی اس کے بعد ان کا یورپ میں بھی پریمیئر کرنے کا ارادہ ہے اور وار بالی ووڈ میں سراہی گئی۔ میں ہوں شاہد آفریدی، لمحے، بول، خدا کے لئے نے ہمارے سر فخر سے بلند کر دیئے ہیں“۔

”ہمارے یہاں فلم انڈسٹری اب فیشن انڈسٹری میں ضم ہو رہی ہے آپ کا کیا خیال ہے؟“

”فیشن کو بھی تو بڑی منڈی چاہئے۔ چند برسوں میں یہ انڈسٹری اور بھی پھلے پھولے گی کیونکہ ہمارے ڈیزائنرز کے کاموں کو باہر کی دنیا میں پذیرائی ملنا شروع ہوئی ہے۔ ہمارا کپڑا بہترین اور معیاری ہے۔ بھارت اس شعبے میں بہت پیچھے ہے۔ کشیدہ کاری میں ہم زرخیز ورثہ رکھتے ہیں۔ بھارت صرف کٹنگ اور ڈیزائننگ میں بہتر ہے۔ بغیر کسی احساس کمتری کے میں وثوق سے کہہ سکتی ہوں کہ پاکستانی کاریگروں سے مقابلہ جیتنا آسان نہیں۔ ہاں ان کے ہاں فلم کے میدان میں بہت جدتیں ہیں جس سے مقابلہ کرنا آسان نہیں ہم ہر بار اچھا کام بھی کریں تو دنیا اگلی بار ہمیں نئے سرے سے خود کو ثابت کرنے کا چیلنج دیتی ہے۔ اس لئے ہمیں تھوڑا سا کام اپنی عزت نفس کو منوانے کے لئے بھی کرنا چاہئے بجائے دوسروں کی طرف دیکھنے کے اگر اپنی صلاحیتوں کی قدر کریں تو ہم اتنے بھی برے نہیں، جتنا ہمیں کہا اور سمجھا جاتا ہے۔ میں بھی اسی انڈسٹری کا حصہ ہوں اور مجھے اس بات پر فخر ہے کیونکہ میں چیزوں کا مثبت رخ دیکھتی ہوں“۔

”ماڈل کی عمر مختصر ہوتی ہے اور اداکارہ کی طویل اننگز اسے تاریخ میں امر کر سکتی ہے آپ کیا سمجھتی ہیں؟“

”بہت حد تک یہ بات درست ہے۔ فی الحال میں خود کو دریافت کر رہی ہوں اور شناخت کے مرحلے میں آپ اپنی عمر اور ظاہری کشش سے بہت سے فوائد حاصل کر لیتے ہیں مثلاً میڈیا میں شہرت اور نیک نامی وغیرہ مگر اصل چیز سنجیدہ اداکاری ہی ہے“۔

”آپ کے نزدیک حسن کا معیار کیا ہے؟“

”یہ ذرا بتانا مشکل ہے کیونکہ اصل حسن وہ ہے جو چھپا ہوا ہے چہرہ خوبصورت بنانا تو اب آسان سے آسان تر ہوتا جارہا ہے مگر سیرت کی خوبصورتی وہ ہے جسے کوئی بنا نہیں سکتا یہ قدرتی اور تربیت کے ساتھ ابھرتی ہے۔ آپ کے رویوں اور اخلاق برتنے کے انداز سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ آپ کتنے خوبصورت یا بدصورت ہیں منہ سے ہر بات نہیں کی جاتی۔ باقی رہ گیا سوال گرومنگ کا تو ہم ماڈلز اپنی ڈائٹ، ورزش اور کام کے ساتھ ساتھ آرام کا بے حد خیال رکھتے ہیں۔ شخصیت کو نکھار دینے کے لئے کاسمیٹکس کا سہارا تو لینا ہی پڑتا ہے۔ آج کل تو فوٹو شاپ پر چہرے کو خوبصورت بنایا جاتا ہے مگر سیرت اچھی کرنے کے لئے کوئی تکنیک نہیں آئی“۔

”آپ کا کیا ارادہ ہے بھارت جانے کا؟“

”ابھی کچھ کام پائپ لائن میں ہیں شاید آفر اچھی ہوئی اور شرائط طے پا گئیں تو... فی الحال بتانا قبل از وقت ہی ہے“۔

''ہالی وڈ کی انجلینا جولی اور دوسری کئی اداکارائیں سماجی مسائل حل کرنے کے لئے کام کرتے ہیں اور ہماری اداکارائیں یا تو آپس میں لڑتی ہیں یا اسکینڈلائز ہوتی ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟''

''پچھلے دنوں دو اداکاراؤں نے الٹے سیدھے کام کئے باقی تو فلاحی کام کرتی ہیں مگر چھپ کے کرتی ہیں تاکہ ان کی شہرت نہ ہو۔ لڑنا بھی اخلاقاً اچھی بات نہیں اور اگر کوئی خبروں میں رہنے کے لئے ایسا کرتا ہے تو یہ بھی پسندیدہ عمل تو نہیں۔ میں نے اور ممی نے شوکت خانم اسپتال کے لئے بہت کام کیا اور کرتے رہیں گے اب میں اور میرا اور وینا ملک کا حوالہ دے کر کچھ نہیں کہوں گی کوئی صاحب عقل ایسے کام نہیں کرسکتا''۔

''برانڈ ایمبیسڈر بن کر کیسا لگا؟''

''یہ رجحان فنکاروں کی سرپرستی کررہا ہے۔ ویسے یہ انگریزوں کے تصورات ہیں۔ ہمیں ماڈلنگ میں کیا اعتراض ہوسکتا ہے''۔

''تو پھر کبھی ریمپ ماڈلنگ کیوں نہیں کرتیں؟''

''شروع میں کی بھی ہے مگر میرا قد چھوٹا ہے، فوٹو سیشن اور کمرشلز مجھے زیادہ اپیل کرتے ہیں''۔

''ماڈلنگ کے کیریئر کا کوئی دلچسپ واقعہ سنایئے؟''

''دلچسپ تو ہے مگر پریشان کن بھی ہے۔ ہوا یوں کہ بالوں کی پراڈکٹ کے لئے ہمیں تھائی لینڈ لے جایا گیا وہاں پروفیشنلز کی ایک اچھی ٹیم تھی مگر لمبے اور خوبصورت بال بنانے کے لئے جو ایکسٹینشن اور کیمیکلز استعمال کئے گئے وہ نہایت مضر صحت ثابت ہوئے۔ میرے بال ٹوٹنے لگے اور سر پر چار بال رہ گئے''۔

''بچپن کا کوئی دلچسپ واقعہ سنایئے؟''

''جب میں چھوٹی تھی تو بڑے بڑے خواب دیکھا کرتی تھی کہ اکیلی سفر کروں گی۔ ہوٹل کے بڑے سے کمرے میں اکیلی رہوں گی اور پلازمہ ٹی وی دیکھوں گی جیسے Home Alone میں ہوتا ہے کہ بچہ اکیلا کھیلتا کودتا اور آئسکریم کھاتا ہے۔ پھر جب میں بڑی ہوگئی تو ایک دن ایسا آگیا میں بیرون ملک اکیلی گئی مجھے شہزادی کی طرح رکھا گیا۔ اپنے ہاں چھوٹے اور بڑے پروجیکٹ میں بھی ایسی خاطر داری نہیں ہوئی تھی۔ میرا ایک خواب اس طرح پورا ہوگیا۔ پھر جب میں نے پہلی بار آٹوگراف دیا تو بہت خوشی تھی۔ اس لمحہ کو بھی بھول نہیں سکتی''۔

میری امی ہی میری اکیڈمی ہیں وہی قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں اللہ انہیں ہر تکلیف سے بچائے

''کیا کتابوں سے دوستی ہے؟''

''بالکل ہے''۔

''اور کچن سے؟''

''بہت زیادہ دوستی ہے۔ جب کچھ نہیں کررہی ہوتی تو طرح طرح کے کھانے پکاتی ہوں۔ گنگناتے ہوئے پکاتی ہوں۔ شعروشاعری بھی کرتی ہوں''۔

''زندگی میں کامیابی کے ذمہ دار کن کو ٹھہرائیں گی؟''

''اپنے والدین کو، ان کی دعائیں اور ان کا اعتماد مجھے کامیاب کرگیا''۔

''والدہ کے لئے ان کے عالمی دن پر کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟''

''بے شک ماں جیسی ہستی کوئی ہو ہی نہیں سکتی۔ قدم قدم پر رہنمائی کرتی ہیں میری اکیڈمی ہی وہ ہیں۔ اللہ انہیں ہر دکھ تکلیف سے بچائے رکھے پھر میرے والد صاحب نے بھی بھائی اور میری تربیت میں کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ دونوں کے لئے دعائے خیر کرتی ہوں''۔

''شوہر کی طرف سے کتنی سپورٹ ملی؟''

''سپورٹ ہی نے تو آگے بڑھایا ہے۔ انہیں میری صلاحیتوں پر فخر ہے۔ میرا کیریئر ان ہی کے اعتماد کی وجہ سے آگے بڑھا ہے''۔

''مستقبل کے ارادے کیا ہیں؟''

''ہمارا اپنا پروڈکشن ہاؤس ہے۔ میں اسکرپٹ رائٹنگ کی طرف بھی آرہی ہوں۔ یہاں ہم ڈرامے اور اشتہار وغیرہ بنارہے ہیں یہ کام کرنے کے ساتھ ساتھ اداکاری بھی جاری رکھوں گی''۔

''آنے والی ماڈلز کے لئے کوئی نصیحت؟''

''بڑی طاقت بڑی ذمہ داری کے ساتھ آتی ہے۔ شروع میں کیریئر مستحکم نہیں ہوتا۔ آپ کی تعلیم اچھی ہونی چاہئے پھر خود کو ہمہ صفت روپ میں ڈھالنے کے لئے اپنی گرومنگ کرنا سیکھ لیں۔ خوبصورت چہرے تو آتے رہتے ہیں مگر یادگار اور بہترین تاثر کوئی کوئی چہرہ ہی دے پاتا ہے۔ وقتی شہرت کے نشے میں گم نہ ہوجائیں یہ کسی کی نہیں رہتی آج آپ کی ہے کل میری یا کسی اور کی ہوسکتی ہے''۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

آپا ایک ترکیب میں جائفل لکھا تھا میں نے منگوا تو لیا ہے لیکن یہ سمجھ میں نہیں آرہا کہ اسے کیسے کھانے میں کیسے شامل کیا جائے یہ بھی بتاویں کہ اسے کیوں شامل کرتے ہیں؟ ثوبیہ رحیم... کوٹری

جائفل سیاہی مائل براؤن رنگ میں بیضوی شکل کا خوبصورت چمکدار مصالحہ ہے اس کا سخت اور چمکدار چھلکا دیکھنے میں کافی مضبوط لگتا ہے لیکن بیلن یا کسی سخت چیز سے ہلکی سی چوٹ لگانے پر یہ با آسانی چٹخ جاتا ہے۔ اس میں موجود گری کو گوشت، سوپ، سوس، سبزی، کسٹرڈ، پائی، مصالحہ دار کیک اور بسکٹ کے علاوہ مٹھائیاں بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے اس کی خوشبو اور ذائقہ میٹھے، نمکین اور مصالحہ دار ہر قسم کے کھانوں کی لذت کو دوبالا کرنے کی خصوصیت رکھتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کی معروف کیوزینز میں اس کا استعمال عام ہے۔ صحت کے حوالے سے بھی اس کی افادیت مقدم ہے لیکن بطور دوا اس کا استعمال مستند معالج کے مشورے سے ہی کیا جانا بہت ضروری ہے اس کا بڑی مقدار میں استعمال یا براہ راست استعمال صحت اور زندگی دونوں کے لئے مضر ہوتا ہے۔ البتہ معمولی مقدار کھانوں میں شامل کی جائے تو یہ محفوظ ہے۔

جائفل کی گری کو اس کے خول نما چھلکے سے نکالنے کے بعد با آسانی پیس کر پاؤڈر بنایا جاسکتا ہے لیکن چونکہ ایک گری سے حاصل ہونے والے پاؤڈر کی مقدار آٹھ سے دس افراد کے لئے تیار کی گئی ہانڈی میں استعمال کے لئے بہت زیادہ ہے اور جائفل کی دیگر گرم مصالحوں کی طرح پیسنے کے بعد خوشبو بہت تیزی کے ساتھ زائل ہو جاتی ہے اسی طرح ذائقہ میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے لہٰذا زیادہ مناسب طریقہ یہ ہے کہ باریک والے کش پر گھس کر مطلوبہ مقدار حاصل کرلی جائے اور باقی ماندہ گری کو چھوٹی سی ایئر ٹائٹ ڈبیہ میں اگلے وقت کے لئے حفاظت سے ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھیں۔

آپا میرے چہرے، گردن اور ہاتھ پیروں کی رنگت مختلف ہے ایک جیسی نہیں ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ دوسرے یہ کہ میک اپ کرنے کے بعد بھی گردن اور چہرے کی رنگت مختلف سی رہتی ہے؟ شازیہ مغل... رحیم یار خان

چہرے گردن اور ہاتھ پیروں کی رنگت مختلف ہونے کی پہلی وجہ یہ ہے کہ ان کی جلد کی ساخت بھی مختلف ہوتی ہے۔ چہرے کی جلد کی بیرونی تہہ کے نیچے موجود نمی اور چکنائی پیدا کرنے والے گلینڈز کی تعداد اور کارکردگی زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بہتر نظر آتی ہے جبکہ گردن اور ہاتھ پاؤں کی جلد اس سے نسبتاً خشک نظر آتی ہے گھریلو کام کاج کرنے والی خواتین جو برتن اور کپڑے وغیرہ خود دھوتی ہیں ان کے ہاتھوں کو تیز ڈیٹرجنٹ کا سامنا کرنا ہوتا ہے جو کہ جلد کی قدرتی نمی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسے کاموں کے بعد ضروری ہے کہ منہ دھونے والے صابن یا ہینڈ واش سے انہیں دھو کر نرمی سے خشک کرنے کے بعد موئسچرائزر اور کولڈ کریم لگائی جائے۔ اسی طرح ان کاموں میں تیز گرم پانی کا استعمال بھی مضر ہوتا ہے جہاں تک میک اپ کے بعد بھی چہرے اور گردن کے ہم رنگ بنانے کا تعلق ہے تو اس مقصد کے لئے میک اپ سے قبل

گردن پر موئسچرائزر لگائیں اور چہرے پر پین اسٹک جبکہ گردن پر فاؤنڈیشن کا کوٹ کریں اور اس کے بعد پین اسٹک لگائیں آخر میں دونوں حصوں پر لوز پاؤڈر لگا کر یکساں تاثر دیں۔ اس ترکیب کو عام دنوں میں گھر پر آزمائیں تاکہ تقریب کے موقع پر با آسانی اس طریقہ کو دہرا سکیں۔

نیز اگر گردن کی رنگت سیاہی مائل ہونے لگی ہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بعض اندرونی اعضاء پر زیادہ مقدار میں چکنائی اکٹھی ہونے کی وجہ سے بھی یہ علامت ظاہر ہوتی ہے اور اگر ایسی بات نہ ہو تو ایک سے دو کھانے کے چمچے تازہ دہی میں ½ چائے کا چمچ خمیر یعنی انسٹنٹ ایسٹ ملا کر لگائیں اور 10-12 منٹ کے بعد معمول کے مطابق دھولیں یا غسل کرلیں یہ ترکیب پیروں اور کہنیوں وغیرہ پر بھی آزمائی جاسکتی ہے۔

آپا نو بیک چیز کیک یا نو بیک سوفلے وغیرہ کی ریسپی میں جیلاٹن استعمال ہوتا ہے جسے گرم پانی میں پکایا جاتا ہے، میں نے جب اسے چولہے پر پکانے رکھا تو اس میں سے عجیب سی بیک آنے لگی، نیا پیکٹ استعمال کیا تو بھی یہی مسئلہ درپیش آیا، کسی اچھے جیلاٹن کی پہچان یا نام بتادیں؟ عبیدہ رضوان... ملتان

آپ کسی بھی پاکستانی کمپنی کا بنا ہوا جیلاٹن استعمال کرسکتی ہیں پھر بھی پیکٹ پر ضرور پڑھ لیں کہ یہ حلال پروڈکٹ ہے۔ ایکسپائری ڈیٹ پڑھ کر چیزیں خریدنا ایک اچھی عادت ہے۔ اس کے باوجود جیلاٹن کا رنگ اگر گہرا ہوگیا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ یہ پرانا ہو چکا ہے۔ بہت ہلکے زردی مائل سنہری رنگ کا جیلاٹن تازہ اور بہترین ہوتا ہے۔ چونکہ بغیر فلیور والے جیلاٹن کی تیاری میں اکثر کوئی اضافی رنگ یا خوشبو شامل نہیں کئے جاتے یہی وجہ ہے کہ مختلف ذائقوں کی تراکیب میں با آسانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کی اپنی خوشبو اس وقت ناگوار شکل اختیار کرلیتی ہے جب اسے ابلتے ہوئے پانی میں ملا کر تیار کیا جائے یا پھر تیز آنچ پر پکایا جائے۔ اس کے استعمال کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی، اورنج جوس، لیموں کے رس اور پانی کے آمیزے یا دودھ میں بھگو دیں۔ جب پھول جائے تو بہت ہلکی آنچ پر لکڑی کے چمچ سے چلاتے ہوئے مکمل حل ہونے تک پکائیں اور فوراً چولہے سے اتارلیں جب اس کی حدت کسی قدر کم ہو جائے تو ریسپی کے مطابق پھینٹی ہوئی فریش کریم یا کریم چیز وغیرہ میں کفچے کی مدد سے مکس کرلیں۔ ان میٹھوں کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جیلاٹن استعمال کیجئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔

بازار سے جو چکن کڑاہی آتی ہے اس کی بوٹیاں توڑنے پر اندر سے سفید اور ذائقہ دار ہوتی ہیں میں گھر میں جب یہ کڑاہی بناتی ہوں تو بوٹیاں نرم اور بے ذائقہ ہوتی ہیں حالانکہ مصالحہ بہت ذائقہ دار ہوتا ہے میں کہاں غلطی کررہی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے؟ لبنیٰ منصور... فیصل آباد

یقیناً آپ بہت اچھی کڑاہی بنارہی ہیں چند باتوں کو خیال میں رکھئے ایک تو یہ کہ چکن دھو کر ہوادار جگہ پر چھلنی میں رکھیں۔ چکن اچھی طرح خشک ہو جائے تو کوکنگ آئل میں تازہ پسا ہوا لہسن، ادرک شامل

کر کے سوتے کرلیں پھر چکن شامل کرنے کے بعد تیز آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ بوٹیاں سفیدی مائل ہو جائیں اور ان کے کچھ حصے ہلکے سنہری رنگ پر آجائیں۔ اب اپنی آزمودہ ترکیب کے مطابق کڑاہی تیار کرلیں بلاضرورت پانی شامل کرنے اور ہلکی آنچ پر دیر تک پکانے سے چکن کا ذائقہ مصالحہ میں جذب ہو جاتا ہے اور بوٹیاں بھی بہت نرم ہو جاتی ہیں۔ کڑاہی کی خاص بات یہ ہے کہ اس کی بوٹیاں زیادہ گلنے نہ دی جائیں آپ اوپر دیئے گئے طریقہ پر عمل کریں گی تو چکن کا ذائقہ سیل ہو جائے گا اور مطلوبہ نتائج حاصل ہوں گے۔

میرے بچے پھل نہیں کھاتے آپ اکثر مسائل کے حل بتاتے ہوئے لکھتی ہیں کہ کچی سبزیوں اور پھلوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ میں کیسے انہیں پھل کھانے کی عادت ڈالوں، آئے دن بیمار ہو جاتے ہیں صحت بھی اچھی نہیں رہتی؟
ساجدہ غفور... ساہیوال

اچھی صحت خوشحال اور کامیاب زندگی کے لئے لازم وملزوم ہے اس کے حصول کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنا ضروری ہے۔ ان میں صفائی ستھرائی یعنی ماحول، لباس، خوراک اور خود اپنے دانتوں، بالوں اور جلد کی صفائی کا خاص خیال رکھنا سرفہرست ہیں۔ وقت بے وقت کھانا جلدی میں کھانا، دیر گئے تک جاگنا بھی صحت کے لئے موزوں نہیں ہوتے۔ ان تمام عوامل پر نظرثانی کیجئے۔ ممکن ہے کہ بچوں کی صحت اچھی نہ ہونے کی کوئی وجہ سامنے آئے ایسی صورت میں فوری توجہ کی ضرورت ہے اس کے علاوہ اپنے معالج سے فوری مشورہ کیجئے کہ بچوں میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں کمی واقع ہونے کی کیا وجہ ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر کی معمولی معمولی ہدایات پر بھی باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ پھلوں اور سبزیوں کے حوالے سے آپ کا خیال درست ہے تھوڑی سی کوشش کی بدولت آپ بچوں کو پھل کھانے کی طرف راغب کرسکیں گی۔ آسان حل یہ ہے کہ جن پھلوں سے ملک شیک تیار کئے جاسکتے ہیں انہیں شیک میں شامل کر کے سرو کیجئے اس کے علاوہ روایتی انداز کی مکس فروٹ چاٹ جس میں کیلے، امرود، پپیتا، خربوزہ، چیکو، سردا، گرما، بہت سے پھل شامل کئے جاسکتے ہیں۔ تھوڑی سی پسی ہوئی یا سادہ چینی لیموں، کینو یا موسمی کا رس ساتھ میں صرف کٹا ہوا سفید زیرہ اور نمک کالی مرچ شامل کر کے تیار کرلیں، لذیذ اور غذائیت سے بھرپور یہ چاٹ پھلوں کے تنوع کی بدولت ہر موسم میں پسند کی جاتی ہے اور ان میں پائی جانے والی غذائیت قوت مدافعت مضبوط بنانے اور چاق وچوبند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھلوں کی ٹوکری میں رکھے ہوئے پھل اور انہیں یاد سے کھا لینے کی نصیحت اکثر بچوں کے لئے اتنی پرکشش نہیں ہوتی کہ وہ ان کی جانب مائل ہوسکیں۔ ان سب کے علاوہ ایک بڑی حقیقت یہ ہے کہ بسا اوقات بچے ان کھانوں کو پسند کرتے ہیں جو ان کے بڑوں کو مرغوب ہوتے ہیں۔ سبزیوں، پھلوں اور دیگر صحت بخش غذائی اجناس کا تذکرہ ان کے بارے میں پسندیدگی کا اظہار ان کی افادیت کے ساتھ کیا جائے تو بچے بڑوں سب ہی میں شوق اور دلچسپی پیدا کرنے کا سبب ہوگا۔

تلی ہوئی مچھلی بنانے کے لئے کیا احتیاط کی جائے کہ وہ توے یا فرائنگ پین پر نہ چپکے خاص طور پر مچھلی کی کھال اکثر چپک جاتی ہے؟
عائشہ منور... فیصل آباد

مچھلی کو مصالحہ لگانے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اچھی طرح خشک ہو چکی ہے ہمیشہ خشک اجزاء کے ساتھ اسے میرینیٹ کیجئے یعنی کہ نمک، سرخ یا کالی مرچ کا پاؤڈر، ادرک اور لہسن کا پاؤڈر میدے یا بیسن میں ملائیں اور ایک بڑی پلیٹ میں اس خشک آمیزے کو پھیلا کر تمام قتلے ایک ایک کر کے اس میں رکھیں دو تین سیکنڈ بعد اس کا رخ تبدیل کریں دونوں جانب آمیزہ لگ جائے تو علیحدہ ٹرے میں سنگل تہہ میں ترتیب سے رکھتی جائیں۔ اب اسی طرح ایک ایک قتلے کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر نکالیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور دوبارہ ٹرے میں ترتیب سے رکھ کر دس پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھیں، بہت تیز گرم اور بہت ٹھنڈے کوکنگ آئل میں تلنے سے احتیاط کیجئے۔ درمیانے درجہ حرارت پر ایک طرف سے مکمل پک جانے تک رخ تبدیل مت کریں اور پلٹنے کے لئے ہمیشہ کفگیر استعمال کریں۔ مچھلی پلٹنے کے لئے مخصوص کفگیر بازار میں دستیاب ہیں جو فش اسپیچولا کہلاتے ہیں چاہیں تو اسے اپنے کچن کا حصہ بنائیں۔

آپا لہسن والا مایونیز بنانے کے لئے تیار مایونیز میں لہسن پیس کر ملاتی ہوں اکثر گھر والوں کو پسند آتا ہے۔ لیکن بعض کو کچے لہسن کا استعمال پسند نہیں۔ اب مایونیز کو تو پکا نہیں سکتی کوئی اچھا سا حل بتا دیں؟
آمنہ یوسف... لاہور

اسے Aioli بھی کہتے ہیں اور آیولی کا بہترین ذائقہ تازہ لہسن سے ہی آتا ہے لیکن گھر والوں کی پسند کے مطابق کھانا بنانا بھی بہت ضروری ہے۔ آپ کے مسئلہ کا حل یہ ہے کہ آپ مایونیز میں لہسن کا پاؤڈر شامل کرسکتی ہیں یہ بہت آسانی سے دستیاب ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ لہسن کے جوئے چھلکوں کے ساتھ ہی سیدھے توے یا گرم اوون میں روسٹ کرلیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلکے اتار کر میش کرلیں اور مایونیز میں ملا دیں ان میں سے جو طریقہ پسند ہو اختیار کیجئے جو افراد کچا لہسن استعمال نہیں کرنا چاہتے ان کے لئے بہترین ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عریبہ محبوب (لاہور) نے حاصل کی۔
ایک کلو مچھلی کے قتلوں پر دو کھانے کے چمچ سفید سرکہ چھڑک کر پندرہ منٹ ہوادار جگہ پر رکھ دیں اور سادہ پانی سے دھو کر اپنی پسندیدہ ریسیپی کے مطابق پکالیں۔
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صفیہ ناز۔ ٹھٹھ وانبھیار اور لیلی واسطی۔ عمر کوٹ رنر اپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کک بک کلیکشن۔

Helpline : 0800-32532
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

مثالی گھر کیسا ہوتا ہے؟ کیسا ہونا چاہئے؟

دنیا بھر کے افراد کے لئے عالمی سطح پر کی گئی تحقیق کا نچوڑ

صحت کی ابتدا اپنے گھر سے ہوتی ہے لیکن ضروری ہے کہ گھر صحت کے لئے ضروری بنیادی خوبیوں سے آراستہ ہو۔ عالمی ماہرین کے مطابق اس میں گھر کا رقبہ اہمیت نہیں رکھتا۔ اسی طرح کچی پکی آبادیوں میں انفرادی آگہی کے ساتھ اجتماعی کوششیں گھروں اور علاقے کو صاف ستھرا اور صحت کے لئے موزوں ترین بنا سکتی ہیں۔

صحت مند گھر کا مفہوم یہ ہے کہ موسم کی انتہائی شدت یعنی گرمی اور سردی، بارش، ہوا اور حشرات الارض کے علاوہ قدرتی آفات جیسے سیلاب، زلزلے، آلودگی اور بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بدقسمتی سے بہت سے لوگ غیر صحت مند ماحول میں رہتے ہیں اور غیر معیاری طرز زندگی نہ صرف بیماریوں کا سبب بنتا ہے بلکہ یہ صحت کے مسائل کو شدید اور سنگین بھی بناتا ہے۔ لوگ قریب قریب رہتے ہوں یا گھروں کے درمیان فاصلہ ہو، ناقص طرز رہائش، اندرونی آلودگیاں، کیڑے مکوڑوں کی افزائش، زہریلے کیمیائی مادوں، گھریلو گندگی اور غلاظت کے باعث بہت سی سنگین بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

آلودگی جسم کے اندر جا کر سانس کے مسائل، سر درد، متلی، چکر، دمہ، نمونیا، پھیپھڑوں کی خرابی اور پھیپھڑوں کے کینسر وغیرہ کے علاوہ ٹی بی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

گھریلو فضا کو آلودہ اور مسموم ہونے سے بچانے کے لئے درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- ہوا کی نکاسی اور دھوپ کا صحیح استعمال ہوتا نظر آئے۔ باورچی خانہ تنگ، تاریک اور رقبے میں بہت چھوٹا نہ ہو۔
- چولہوں میں گیس کی تنصیب ممکنہ حد تک معیاری ہو اور محفوظ رہے۔
- گھر کی صفائی کے لئے محفوظ کیمیائی مادے استعمال کئے جائیں۔
- گھر میں ہوا مناسب مقدار میں آئے اور آلودہ ہوا آسانی سے خارج ہو اور زہریلے مادے گھر میں جمع نہ رہیں۔
- نمی کا تناسب نہ بڑھے ورنہ پھپھوندی اور دیمک وغیرہ کی افزائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
- گھر میں دھواں نہ ذخیرہ ہو پائے۔ جس گھر میں دھواں رہتا ہے اس کی چھت دھواں آلود اور سیاہ ہو جاتی ہے۔
- کپڑے اور بستر کی چادریں وقتاً فوقتاً تبدیل کی جانی ضروری ہیں۔

گھر میں الرجی کا امکان کب بڑھتا ہے؟

گھر میں موجود بہت سی اشیاء الرجی کا سبب بن سکتی ہیں مثلاً صفائی کے لئے استعمال ہونے والے کیمیائی محلول، قالین اور فرنیچر میں استعمال ہونے والے کیمیکل، پھپھوندی، پولن، جانوروں کی غلاظت، پر، گنٹر، دیمک، لال بیگ، چوہے اور مختلف کیڑے مکوڑوں سے الرجی سے ملتی جلتی ایک شکایت Multipule Sensitivity (MCS) ہو جاتی ہے اس لئے الرجی دور کرنے کے لئے لازم ہے کہ:

- گھر میں ہوا کی آمد اور نکاسی بہتر طریقے سے ہو۔
- الرجک ردعمل کا سبب بننے والے عناصر کا استعمال کم کریں۔

- گھر کو گرد وغبار سے بچائیں۔

گرد میں نہ نظر آنے والے کیڑے ہو سکتے ہیں یہ الرجی پھیلانے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ یہ ناک اور آنکھوں پر اثر انداز ہوتے ہیں اور دمے کے حملوں کا باعث بنتے ہیں۔ ان کی موجودگی تکیوں، بیڈ، قالین، بچوں کے کھلونوں، کپڑوں اور فرنیچر میں بھی ہو سکتی ہے۔ تکیوں، بیڈ، اونی ملبوسات، پلاسٹک کی اشیاء وغیرہ کو اچھی طرح صاف کر کے ہو سکے تو گرم پانی سے دھو کر رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

کہیں آپ کے لان میں پھپھوند تو نہیں لگی؟

پھپھوند ایک قسم کی فنگس ہے جو مٹی اور مختلف پودوں میں افزائش پاتی ہے گھروں میں یہ دیواروں، باسی اور خراب غذائی اشیاء یا کسی ایسی جگہ خوب پروان چڑھتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ ہو۔ پھپھوند زدہ حصوں کو کسی مناسب کیمیکل ملے پانی سے اچھی طرح دھویا جانا ضروری ہے۔

کیا گھر کے چولہے محفوظ بھی ہیں؟

چولہوں سے اٹھتا دھواں صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ بات تو آپ جانتے ہی ہیں۔ اب دنیا کے مختلف خطوں میں ایندھن کے کم استعمال اور دھوئیں کے کم اخراج کے لئے مختلف مہارتیں اپنائی جا رہی ہیں۔ آج کل کئی ممالک میں سورج کی روشنی، اجناس اور پودوں کے بقیہ حصے گوندھ کر گول اور چوکور شکلوں میں ڈھالا جاتا ہے جبکہ بائیو گیس بھی ایندھن کے متبادل کے طور پر استعمال کی جا رہی ہے۔ بائیو گیس میتھین پر مشتمل ہوتی ہے اور توانائی کے حصول کا مفید ذریعہ ہے۔ یہ گیس نباتاتی مادے پودوں کے ناکارہ حصوں کو استعمال کر کے بنائی جاتی ہے کیونکہ یہ ایندھن کی دیگر اقسام کے مقابلے میں انسانی صحت اور ماحول کے لئے کم نقصان دہ ہے۔

شہروں میں سوئی گیس کے چولہے ہمارے زیر استعمال رہتے ہیں۔ بچوں کو آگ سے بچانا بہت ضروری ہے کام کا ختم ہوتے ہی آگ بجھانے کے یقینی طریقے استعمال کئے جانے چاہئیں۔

کیمیائی مادوں کے بغیر تحفظ کیونکر ممکن ہے؟

حشرات پر قابو پانے کے لئے موثر پیسٹ کنٹرول استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اسی صورت میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔

- لال بیگ سے نجات کے لئے شکر میں بورک ایسڈ یا کھانے کا سوڈا ملا کر گٹروں کے آس پاس چھڑک دیں اور بورک ایسڈ میں پانی اور کارن فلور ملا کر گولیاں بنا لیں اور باتھ روم میں رکھ دیں لال بیگ کھا کے ہلاک ہو جائیں گے۔
- چیونٹیوں کے لئے سرخ مرچ پاؤڈر میں خشک پیپر منٹ ملا کر چھڑک دیں۔
- تلسی کا پودا گھر میں رکھیں۔ اڑنے والے کیڑوں کے لئے تلسی کے پتے کچل کر پانی میں چوبیس گھنٹے بھیگے رہنے دیں اور پھر پانی نتھار کر کمروں میں اسپرے کر دیں۔ بتایئے ان میں کوئی کیمیائی مادہ تو ہے نہیں پھر بھی مچھر مکھیاں اندر داخل نہ ہو سکیں گی اور پورا گھرانہ ماحول دوست طریقہ اپنا کر صحت مند رہے گا۔
- چوہے کے لئے ماؤس ٹریپ استعمال کریں مگر زہر کا استعمال جب بھی کریں بچوں اور بزرگوں کو باور کرا دیں کہ احتیاط ضروری ہے۔ دیواروں، فرش اور چھت کی درزوں اور سوراخوں کو باقی نہ رہنے دیں انہیں پلاسٹر آف پیرس سے بند کر دیں۔ اس طرح ممکنہ حد تک گھروں کی فضا کو جراثیم اور آلودگی سے بچایا جا سکتا ہے۔

گھر آنگن اور دریچے نئے موسم کے سنگھار

موسم گرما کے ابتدائی دنوں میں گھر کی آرائش کے چند زاویے ملاحظہ کیجئے

سرد یعنی گرما کے دنوں میں کی جانے والی گھریلو آرائش بہت زیادہ بجٹ نہیں چاہتی ہوں مگر آپ کو فرنیچر سے لے کر دیگر تزئین و آرائش میں بوجھل پن کے احساس سے بھی نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ذیل میں چند نکات درج کئے جا رہے ہیں جن کی روشنی میں آپ کے لئے آرائش کرنا مشکل نہیں رہے گا۔

• فرنیچر بھاری بھرکم نہ رکھیں، موسم سرما رخصت ہو گیا ہے اب نگاہوں میں ہلکے رنگ اور ہلکے کم جگہ گھیرنے والے فرنیچر ہی جچیں گے۔

• قالین اور خاص کر اونی قالین لپیٹ کے اسٹور روم میں رکھ دیں۔ ویسے تو یہ قالین ماحولیاتی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔ آپ کو چھوٹے چھوٹے رگز رکھ لینے چاہئیں جو نہ تو زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور نہ ہی ان کا رواں گرد آلود ہوتا ہے۔ صفائی میں بھی آسانی رہتی ہے۔

• پھول تازہ ہوں یا فیبرک اور پلاسٹک کے یعنی کسی بھی میٹریل کے پھول قدآور گملوں یا گلدانوں میں سجایئے یہ ہر موسم میں نگاہوں کو سکون اور راحت کا تاثر دیتے ہیں۔ دل میں انہی پھولوں سے نغموں کے تار چھڑتے ہیں محبت اور رومان انگیز کیفیت ابھرتی ہے اسی طرح موم بتیاں بھی قدیم دور سے آرائشی مقصد کے لئے استعمال ہوتی آئی ہیں۔ آپ بھی مختلف رنگوں اور ساخت کی سادہ یا خوشبودار موم بتیاں گھر میں رکھ سکتی ہیں۔ عام روزمرہ کے استعمال کے لئے انہیں نہ جلائیں بلکہ حیرت انگیز حد تک تخلیقی حسن اجاگر کرنے کے لئے کینڈل لائٹس گھر میں رکھئے۔ یہ بیرونی ماحول میں منعقد کی جانے والی دعوتوں کے لئے بھی مناسب آرائش ہیں۔

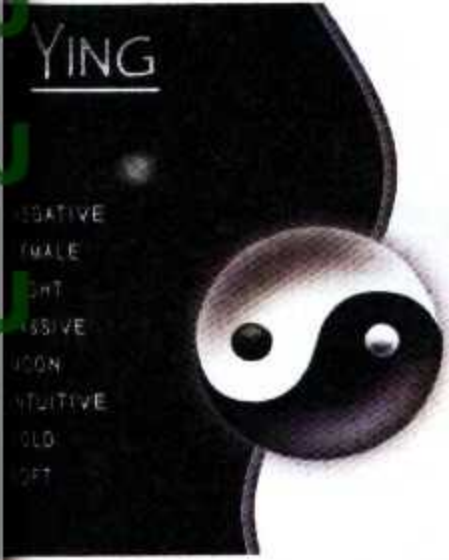
• بیڈ کورز، کمبل کورز اور کشنز کے کپڑوں میں یکسر تبدیلی کرنا ممکن نہ ہو تو کھلتے ہوئے رنگوں کا انتخاب ہی موزوں رہے گا۔ جیب پر بوجھ نہ ڈالتے ہوئے بھی چند اچھی چیزیں خرید کر آرائش مکمل کی جا سکتی ہے مثلاً راہداری یا Patio میں ماحول دوست بیمبو، کین اور Jute کے فرنیچر کا استعمال کریں۔ آرائش میں جس قدر روشن اور ہلکے رنگوں کا استعمال کریں گی کمرے اتنے ہی وسیع اور کشادہ نظر آئیں گے۔

• اگر گھر میں پردوں کا کپڑا بدلنے کی روایت ہو تو ریشمی یا مخملیں میٹریل کے پردے پہلی فرصت میں بدل ڈالئے یہ بھاری اور دبیز پردے موسم گرما میں بوجھل پن کا تاثر دیتے ہیں اور تازہ ہوا کی آمد و رفت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ آپ کو موسم کا لطف لینا ہے اس لئے کمروں کو روشن اور تابناک کے ساتھ کشادگی کا احساس دیجئے۔

• گھر میں چھوٹی یا بڑی جیسی بھی جگہ میسر آ سکے تازہ پھلوں، سبزیوں اور پھولوں کی کاشتکاری کریں۔ برآمدوں کو سجائیں۔ راہداریوں کو صاف ستھرا رکھیں۔ باہر بیٹھنے کے لئے نشست گاہ سجائیں۔ مختلف پھول جو ماحول کو جاذب نظر اور معطر کر دیں مثلاً چنبیلی، موتیا، دن کا راجہ، رات کی رانی اور گلابوں کے پودے رکھیں۔ کمروں میں اسپرے کر کے اے سی چلا کے بیٹھنا بھی مجبوری اور ضرورت ہے تاہم جتنا ممکن ہو سکے بیرونی فضا کے ماحول دوست عناصر سے فیض یاب ہوں۔

• گرمی کے موسم میں دن بھر ایک مخصوص قسم کا ہیجان ہوتا ہے مگر شام میں بہتر ہونے لگتی ہیں ذرا تصور کریں کہ گھر کے لان کے اطراف پانی کا چھڑکاؤ کیا ہو اور مہکیلی مٹی دھرتی کے رومینس کو موسم کی سوغات بنا کر پیش کر رہا ہو۔ یقیناً آپ خود کو اس خوشبو میں لتاتی فضا میں تر و تازہ محسوس کریں گی کیوں نہ ہو شام کے فضا بھی یہی تاثر دیتی ہے کہ سورج اپنی تھکن اتار آیا ہے۔

YANG

POSITIVE
MALE
DAY
ACTIVE
SUN
LOGICAL
HOT
HARD

فینگ شوئی... آرائش بھی علاج بھی

یہ چینی اور مغربی ثقافت کا خوبصورت ملاپ ہے

چین کا یہ قدیم فن آرائش فینگ شوئی اب مغربی ملکوں میں طرز زندگی بننے لگا ہے۔ اسے وہاں متعارف کرانے کا سہرا پروفیسر لن ین ربنوچ کے سر ہے۔ 1983ء میں انہوں نے فینگ شوئی اصول وضوابط کو مغربی ثقافت کے ساتھ مربوط کیا اور بی ٹی بی یا ویسٹرن فینگ شوئی کا نام دیا جو کہ اب اندرونی آرائش کا حصہ بن چکا ہے۔

اہل چین کائناتی اسرار اور فلسفہ کے مختلف پہلوؤں کی رو سے گھروں کی آرائش کرتے ہیں۔ چینی زبان کی ایک قدیم ترین کتاب Iching میں غیر متوقع حادثات، واقعات اور پیش گوئیوں کو مختلف علامتوں کے ذریعے بیان کیا گیا ہے۔ کتاب میں Ying کو دو حصوں میں ٹوٹی ہوئی لکیر (==== ====) اور Yang کو ایک مکمل لکیر (-------) کی صورت میں ظاہر کیا گیا ہے۔

ین اور ینگ کا نظریہ کیا ہے؟

تاؤمت کی تعلیمات کے مطابق کائنات میں موجود یہ تخلیق دو لہروں پر قائم ہے۔ یہ لہریں ہر جگہ دہری روح میں موجود ہیں اور اپنا کام کر رہی ہیں۔ انہیں Ying اور Yang کا نام دیا گیا ہے۔ Ying نیچے سے اوپر اور Yang اوپر سے نیچے یعنی نزولی حرکت کرتی ہے۔ Ying لہریں زمین اور مادی خواص کی حامل ہیں یہ بالیدگی اور نشوونما کا باعث بنتی ہیں جبکہ Yang لہریں حیات بخش ہیں۔ لطیف اور توانائی سے بھرپور ہیں دونوں وجود ایک دوسرے کے بغیر نامکمل اور ادھورے ہیں۔

Yang حیات بخش ہے تو Ying زندگی کی پرورش کرتا ہے۔ اس کی علامت کو تائی چی کہا جاتا ہے۔ اس علامت کو چین کے گھروں، دکانوں اور دفتروں میں عام دیکھا جا سکتا ہے۔ اس میں تاریک حصہ Ying اور سفید حصہ Yang کی نمائندگی کرتا ہے۔ ان میں موجود نقطے ان دونوں کی مغلوب حالت میں موجودگی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب تک رات کی تاریکی نہ ہو ان کی روشنی کا احساس نہیں ہوتا یا جب تک گرمی نہ ہو ٹھنڈک بے معنی ہے۔ اسی طرح خوشی اور غم یکسر مختلف جذبات مگر جب تک غم محسوس نہ ہو خوشی اور اداسی میں امتیاز ممکن نہ ہوگا۔

کسی گھر یا دفتر کی تعمیر سازی کے علاوہ یہ عناصر ماحول اور وہاں کام کرنے والے یا رہائشی افراد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فینگ شوئی کے نظریے کے مطابق آگ ہر جگہ موجود ہے یعنی حرارت، گرمائی اور توانائی جذباتی تعلقات بہتر بنانے اور محبت کو تحریک دینے میں اپنا کردار ادا کرتی ہے۔ یہ قائدانہ خواص کی حامل ہے مگر اس کی زیادتی غصہ، جنون اور اسی طرح کے جذباتی ہیجان کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ اس لئے گھروں میں چھوٹے پیمانے پر باغبانی کی جانی چاہئے۔ یہ پودے اور گملے گھر میں کئی جگہوں پر رکھے جائیں اور راہداری میں آتے جاتے ان پر نگاہ پڑتی رہے تو مزاج میں ٹھہراؤ آتا ہے۔

چی توانائی کیسے بحال رکھی جائے؟

چی توانائی کو بحال رکھنے کے لئے گھر کے اس حصے میں پانی کی موجودگی سود مند ثابت ہوتی ہے۔ مگر زیادہ پانی توانائی کی کمی اور حدت کو ختم کرتا ہے اس لئے گھر میں مٹی موجود ہونی چاہئے۔

مٹی سے بنی آرائشی اشیاء

اشکال والے مجسمے اگر آپ کو پسند نہیں تو چکنی مٹی یا سرامک سے بنی آرائشی چیزیں مثلاً واز بھلے لگتے ہیں۔ دراصل یہ آرائشی اشیاء آگ کے اثرات کو مٹی کے اثرات سے متوازن کر کے چی توانائی کے بہاؤ کو ہموار کرنے کا باعث بنے گا۔ ذیل میں چند عناصر گھریلو اور کاروباری جگہوں کی تزئین و آرائش میں کس طرح استعمال ہو سکتے ہیں ان میں چند درج ذیل ہیں:

پانی... گھر میں چھوٹا فوارہ، تالاب، مچھلی گھر یا Aquarium وغیرہ رکھا جائے۔

آگ... کوئی آتشدان، موم بتی، سرخ رنگ کی لائٹ اور شیڈز، لیمپ وغیرہ سے حرارت آپ نے خود محسوس کی ہوگی۔

مٹی... چکنی مٹی یا سرامک سے بنی اشیاء۔

دھات... سلور فریم، راڈ کے فرنیچر، سریلی گھنٹیاں یعنی مختلف دھاتوں کے سکے۔

لکڑی... درخت، بانس کا بنا آرائشی فرنیچر اور گھریلو پودے۔

غرضیکہ فینگ شوئی کے ذریعے ہم اپنے گھروں اور دفاتر کی تزئین و آرائش میں معمولی رد و بدل کر کے ذہنی یکسوئی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ رزق میں آسانی اور آمدنی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ ایک موثر ترین متبادل طریقہ علاج ہے۔ جو اشیاء کے خواص اور ان کی مقناطیسیت کے اثرات کی وجہ سے ہماری زندگیاں تبدیل ہو سکتی ہیں۔

ان کشنز پر بچھی ہے

رنگوں کی کہکشاں سی

ہر تصویر دو رخ رکھتی ہے ایک گوشہ تاریک تو دوسرا گوشہ مکمل روشن بھی، اسی طرح گھریلو آرائش کی اشیاء بھی تازہ اور منفرد امیج سے آراستہ کرلی جائیں تو آرائش کا جدید منظر نگاہوں میں اتر آتا ہے۔ خوب سے خوب تر کی تلاش جاری رکھئے کیونکہ گھر وہی اچھے لگتے ہیں جہاں خاتون خانہ اپنی ذہانت اور تخلیقی جوہروں سے آرائش کا توازن قائم رکھتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ دبئی، ملائیشیا یا سنگاپور ہی سے آرائشی اشیاء لائیں اگر کبھی نہ لاسکیں، وزن کا مسئلہ ہو یا بجٹ اجازت نہ دیتا ہو تو مقامی کاریگروں کو تصویر کشی کرکے ڈیزائن سمجھا کر ویسا ہی فرنیچر آپ خود بنوا سکتی ہیں۔ اگر آپ گھر کی آرائش کا تخلیقی ارادہ رکھتی ہیں تو چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پہلے بدلئے یا انہیں نیا رخ دے کر سجایئے، سنواریئے، رفتہ رفتہ تمام کمرہ آپ کی جمالیات کا گویا آئینہ بن جائے گا۔

آج بات ہوجائے کشنز کی، یہ آپ کے انفرادی ذوق وشوق کے اظہار کا اہم ترین ہدف ہوسکتے ہیں۔ ہم کڑھائی والے، بلاک پرنٹنگ، اسکرین پرنٹنگ، نگینے جڑے یا ستاروں ٹکے ہوئے کشنز کے علاوہ سیلف ڈیزائن والے سوتی اور مخملیں سب ہی کچھ استعمال کرلیتے ہیں۔ زیادہ تر بازار سے بنے بنائے کشنز خریدے جاتے ہیں چونکہ اب ہمارے ہر شہر میں بیڈلینن کی ورائٹی موجود ہے۔ ان میں چند لوعزکی نازک سی بنائی والا کپڑا ابھی بہت جاذب نظر ہوتا ہے جسے ہم فلور کشنز یا صوفے پر رکھنے والے بیک کشنز کی طرح استعمال میں لاتے ہیں۔ تاہم کبھی کبھی ان سے دل بھر بھی تو جاتا ہے۔ یوں بھی آپ اگر بہت اچھی منتظم خاتون ہیں تو اپنے پاس دو سے تین اقسام کے کشن کورز ضرور رکھئے جنہیں دھوکر یا ڈرائی کلین کرواکے وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہیے۔ کبھی دیکھنے والے اور دوستوں کو یہ احساس تک نہ ہوگا کہ آپ لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی دیکھ بھال نہیں کرتیں بلکہ ہر مرتبہ انہیں ایک نئے انداز کی سجاوٹ نظر آئے گی۔

اگر کشنز پر کہکشاں اتر آئے تو

کوئی جھیل کنارے جیسا منظر یا درختوں کی چھاؤں میں رنگ برنگی چڑیوں کی اڑانیں بھرتا منظر کہیں آسمانوں کی نیلاہٹ، سبز ہواؤں کا کوئی موسم، کہیں تتلیوں کی مدھم مسکان تو کہیں روشنی میں کھلتے ہوئے پھولوں جیسا پیراہن، غرضیکہ شاعری کا وہ لطف جو آپ کسی شاعر کے کلام میں محسوس کرتی ہوں ویسی ہی منظر کشی کرتا میٹریل کشن کے لئے لے لیں۔ آپ کے شفاف صوفے کے پہلو میں یہ فطری مناظر کے عکاس کشنز ماحول میں موسیقیت اور شاعری دونوں ہی بکھیر دیں گے۔ یہ آرائش کا ایک اچھوتا انداز ہے۔

آپ کی ٹین ایج بیٹی کے کمرے میں بھی یہ کشنز بھلے لگیں گے اور اگر آپ بزنس ایگزیکٹو ہیں تو آپ کے آرام دہ گھر میں بھی مختلف اور اچھوتے سے محسوس ہوں گے۔ آپ ان منظروں میں کھو کر رنگوں سے شخصیت کا اعتماد محسوس کریں گے۔

رنگ مدھم بھی ہوسکتے ہیں اور شوخ بھی

یہ دراصل روشنی کا سفر ہے۔ آپ دیکھئے کہ برف پگھلتی ہے تو سورج چمکنے لگتا ہے۔ چند ماہ پہلے تک ہم چاہتے تھے کہ گھر حرارت کا ایسا پیمانہ بنیں کہ سرما کی رت کو جھیلنا عذاب نہ ہوجائے۔ اب سردیاں ختم ہوئیں تو ہم جلتی ہوئی دھوپ سے بچنے کے لئے گھروں کو ٹھنڈا رکھنے، تازہ دم کرنے اور ہلکا پھلکا فرنیچر رکھ کر ہوا کے گزر کا راستہ تلاش کررہے ہیں۔ روشنی ہی زندگی ہے اپنے فرنیچر سے جڑی ہر چیز کو حرارت آمیز نہ بنائے رکھئے۔ ہلکے رنگوں کے جالی دار پردے، ہلکے رنگوں کے کشنز آپ کو تر و تازہ اور فعال رکھیں گے۔ گرمی کے موسم میں یوں بھی ہیجان انگیز کیفیت ہوتی ہے اس لئے ٹھنڈے رنگ مدھم ہی ہوتے ہیں۔

پھولوں کی تصویروں کا تجربہ

گرمیوں میں خواتین کا لباس ہو، گھر کے پردے ہوں، ہینڈ بیگز ہوں، گھر میں لگائی جانے والی پینٹنگز ہوں تمام کی تمام پھولدار ہوں تو تازگی اور فرحت کا احساس ابھرتا ہے۔ اسے کہتے ہیں فلاور پاور کہ جو رہن سہن کے لئے استعمال ہونے والی اشیاء کو تازہ امیج دیتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گرمیوں میں تازہ پھولوں سے کشیدہ کئے ہوئے عطریات اور پرفیومز میں بھی انہی اجزاء کو شامل رکھا جاتا ہے۔

صدف آصف

کچن گارڈننگ کی جدید روایت

ٹائروں میں مٹی بھر کر کاشت کاری کریں

بڑھتی ہوئی آبادی اور ماحولیاتی آلودگی نے انسانی صحت کو خاصہ متاثر کیا ہے۔ آج دنیا بھر میں "گھریلو کاشت کاری" یا "کچن گارڈننگ" کی زور وشور سے حوصلہ افزائی کی جارہی ہے۔ پودوں کی افزائش سے نہ صرف فضائی آلودگی میں کمی واقع ہوسکتی، بلکہ تازہ سبزیوں کی کاشت کرکے گھریلو ضروریات کو بھی پورا کیا جاسکتا ہے۔

صدف آصف کو بھی کچن گارڈننگ سے بہت زیادہ لگاؤ ہے۔ وہ مختلف چینلز میں کام کرنے کے علاوہ اخبارات کے لیے مضمون نگاری کرتی ہیں۔ مختلف رسائل میں ان کے کئی افسانے، ناولٹ اور ناول چھپ چکے ہیں۔

اتنی مصروف زندگی گزارنے کے باوجود انہوں نے اپنے گھریلو باغبانی کے شوق کو بالکل نظرانداز نہیں کیا۔ ہفتے میں ایک دن وہ اپنی شوق کی نظر کرتی ہیں۔

ذیل میں ان کی بتائی ہوئی چند مفید باتیں، باغبانی کے شوقین افراد کے لیے یقیناً مفید ثابت ہوں گی۔

"مجھے شروع سے ہی کچن گارڈننگ کا شوق رہا ہے۔ اسی وجہ سے میرے گھر میں سبزہ اور ہریالی نظر آتی ہے۔ ایک مصنفہ ہونے کی حیثیت سے میرا زیادہ وقت لکھنے اور پڑھنے کے کاموں میں گزرتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی جب ذہنی مشقت سے تھک جاتی ہوں، تو اپنے پودوں کی دیکھ بھال میرے اندر توانائی بھر دیتی ہے۔

میری اس بات سے ہر ایک اتفاق کرے گا کہ انسانی خوراک کا ایک بڑا حصہ سبزیوں اور پھلوں پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی کھلی حقیقت ہے کہ آج کے دور میں جب مہنگائی آسمانوں سے باتیں کرنے لگی ہے، سبزیوں کی قیمت سن کر ہی کانوں کو ہاتھ لگایا جاتا ہے، وہ سبزیاں جو کلو سے دو کلو تک خریدیں جاتی تھیں۔ اب انہیں آدھا کلو یا پاؤ بھر لیا جاتا ہے۔ اسی لیے طاقت سے بھرپور قدرتی نباتات، کی بڑی مقدار تک انسانوں کی رسائی کم سے کم ہوتی جارہی ہے۔

کچن گارڈننگ کے لیے ہمیں کھیت کھلیانوں یا بہت بڑی قطعہ اراضی کی ضرورت نہیں۔ صحن کی کچی زمین، لان کی کیاریوں میں بھی پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ اگر گھر میں کچی زمین موجود نہیں، تو بڑے بڑے گملوں میں بھی سبزیاں اگائی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ چھتوں پر بھی کاشت کاری کا رواج فروغ پا رہا ہے۔ جیسے کچھ سبزیاں جیسے ہرا دھنیا، پودینہ وغیرہ کریٹ اور ڈبوں میں بھی مٹی بھر کر اگائی جاسکتی ہیں۔۔ انہیں چھت پر رکھا جاسکتا ہے۔ کچھ سالوں قبل تک سبزی فروش باقی سبزیوں کے ساتھ یہ دونوں چیزیں مفت دیتے تھے۔ لیکن اب تو دس سے تیس روپے تک کی گڈی ملنے لگی ہے۔ میں گھر کا تازہ ہرا دھنیا استعمال کرتی ہوں یقین جانیں سالن میں سواد آجاتا ہے۔ اسی طرح گھر کے تازہ پودینے کی چٹنی خاص طور پر پکوڑوں، بیسن اور دال بھری روٹیوں کا مزہ دو بالا کر دیتی ہے۔

دنیا بھر میں گھریلو گارڈننگ کے لیے پرانے طریقوں کو متروک قرار دے کر ان کی جگہ نئی حکمت عملی وضع کی جارہی ہیں۔ کئی ممالک اپنے گھروں میں موجود کاٹھ کباڑ اور بیکار ہوجانے والی اشیاء کو کاشت کاری کے لیے کام میں لارہے ہیں۔ میں نے بھی گاڑی کے بے کار ہوجانے والے، ٹائروں میں مٹی بھر کر اس میں پودے اگائے ہیں۔

بعض پودے پولی تھن کی تھیلیوں، بیگ اور پرانی پلاسٹک کی بالٹیوں میں بھی اگائے جاسکتے ہیں۔ چوڑے منہ کی بوتلوں کو دیواروں پر لٹکا کر اس میں بیلوں کی کاشت کی جاسکتی ہے۔ اگر جگہ کی کمی ہو تو خالی مٹکوں اور ناکارہ پلاسٹک کے ٹب کو بھی کچن گارڈننگ کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بس چند باتوں کا دھیان رکھیں۔

جس جگہ بھی کاشت کاری کی جائے وہاں تک دھوپ اور ہوا کی خوب اچھی رسائی ہونا ضروری ہے۔ ورنہ لگائے گئے پودوں کے مرجھانے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے یہ نہ صرف بیماریوں سے دور رہتے ہیں، بلکہ ان کو غذا بھی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم بہت زیادہ دھوپ پودوں کو جلا بھی سکتی ہے۔

آب پاشی کا انتظام مستقل طور پر ہونا چاہیے۔ پانی پودوں کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی کمیابی سے پودوں کی افزائش پر بہت برا اثر پڑسکتا ہے۔ پودے سوکھ یا جل جاتے ہیں۔ تاہم پانی کی زیادتی بھی پودوں کو نقصان پہنچانے کی وجہ بن سکتی ہے۔

اسی لیے بارش ہونے کی صورت میں پودوں کی آب پاشی میں وقفہ دیں۔ ورنہ آپ کی ساری محنت اکارت ہوجائے گی۔ اسی طرح گملوں میں لگائے گئے پودوں کو پانی دینے کے معاملے میں تھوڑی احتیاط برتنا ضروری ہے۔ گملوں کی تہہ میں موجود سوراخ سے پانی کی نکاسی کا انتظام رکھیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ زائد پانی اس کے ذریعے بہہ جائے گا۔

ہمیشہ صحت مند، کیڑوں سے پاک بیجوں کا انتخاب کیجیے، اگر ایک آدھ بیج خراب ہوگیا ہو تو انہیں تھیلی سے نکال پھینکیں۔ بازار یا نرسریوں میں موسمی سبزیوں یا پودوں کے لیے بیج آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔ ہمیشہ پودوں کی کانٹ چھانٹ اور گوڈی کا خیال رکھیں۔ اس سلسلے میں تجربہ کار مالی کی مدد حاصل کریں۔

پودوں کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کس جگہ پر کاشت کرنا چاہتے ہیں۔ اگر چھوٹی جگہ ہو تو ایسے پودوں کا انتخاب کریں جو زیادہ جگہ نہ گھیرتے ہوں۔ سبزیوں میں، ٹماٹر، ہرا دھنیا، ہری مرچ، توری کریلا، کدو، گاجر اور مولی ایسی سبزیاں ہیں جو گھروں میں آسانی سے اگائی جاسکتی ہے۔ موسم گرما شروع ہوچکا ہے اور سبزیوں کی کاشت کے لیے یہ وقت بہت مناسب ہے۔

استنبول نہ جائیے

صرف SOLEN چلئے اور ترکی کے ذائقے چکھئے

یہ کھانے غذائیت کی عمدہ ترین مثال پیش کرتے ہیں

استنبول کے شہری ہمت صلال نے کراچی کی سرزمین پر قدم رکھتے ہی طے کرلیا تھا کہ کاروبار کرنا ہے تو لذت کام و دہن ہی کے کسی سلسلے کا۔ شاید یہاں مختلف عرب ریستورانوں یا مختلف جگہوں پر پاکستانی تڑکوں کے ساتھ شاورمے بنتے دیکھ کر انہوں نے ہمارے ذائقوں کو اصل لذتوں سے متعارف کرانے کا سوچا۔ چنانچہ گذشتہ دنوں ترکی کے خاص کھانوں کے اس ریسٹورنٹ کا قیام عمل میں آیا۔

ترکی کے دارالحکومت استنبول میں Solen کے پانچ آؤٹ لیٹس کام کررہے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ ترکی کے اس ریسٹورنٹ کا افتتاح ترک کاؤنسل جنرل سورات، ایم، اوتارٹ نے بہ نفس نفیس خود کیا تھا اور اس ریسٹورنٹ کو مقامی ذائقوں میں ایک ممتاز حیثیت کے کھانوں کا مرکز قرار دیا۔ بلاشبہ انفرادی ذائقوں کے لئے اس سے عمدہ تجربہ شاید ممکن نہیں تھا۔

مثال کے طور پر اگر آپ Lahmacun آرڈر کرتے ہیں تو اس ڈش کو صاف ستھرا بغیر چربی کے قیمہ، تازہ سبزیاں، جڑی بوٹیاں جن میں پارسلے، ٹماٹر اور پیاز (بھاپ میں ہلکے پکے ہوئے) بیک کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس ڈش کو ترکی پزا بھی کہتے ہیں۔ اس پیٹا بریڈ کو معمولی مصالحوں کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے۔ ہم نے کاؤنٹر پر شیف عبداللہ عبدالکریم اور عمر فاروق کی خواتین وحضرات سے مصالحوں کی تفصیل بیان کرتے ہوئے دیکھا اور پھر ایک لمحہ وہ بھی آیا جب ایک پاکستانی نوجوان پیٹا بریڈ کو قدرے تیز مصالحوں سے تیار کروانے کا حکم جاری کررہا تھا۔ ریسٹورنٹ میں پاس ہوتے ہیں ان کے کلائنٹس لہٰذا ترکی شیف عبداللہ عبدالکریم ملنساری کے ساتھ فرمائشیں پوری کررہے تھے۔ ایک اور اچھی بات یہ بھی ہے کہ چونکہ پاکستانی عوام کو ترکی کھانوں کے انتخاب کا بھرپور علم نہیں اس لئے شیف ڈشز کے انتخاب میں رہنمائی بھی کرتے ہیں۔

کیا ترکی کھانوں کو پاکستان میں آکر فیوژن بننا پڑے گا؟ یہ سوال اپنی نوعیت میں خاصا دلچسپ ہے۔ ہماری حس ذائقہ کو اگر تیز مرچ مصالحہ ہی مطمئن کرسکتا ہے تو یہ ہماری کمزوری بھی ہے اور ضرورت بھی۔ ہم نے یہاں ٹرکش شاورما چکھا۔ یہ کراچی کے دیگر اسٹریٹ فوڈز کے شاورمے سے پھیکا محسوس ہوتا ہے لیکن شیف نے اس کے ہمراہ 3 مختلف ذائقوں کی ساسز مہیا کردی تھیں جن میں ٹماٹر اور کٹی لال مرچ کی چٹنی نے ذائقہ دوبالا کرنے میں تاخیر نہ کی۔

Solen کے مینو میں Soslu Tavuk ایسی ذائقے دار ڈش موجود ہے جسے چاولوں اور سلاد کے ساتھ ساتھ بھاپ میں پکے ہوئے آلوؤں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ اس ڈش کو اگر آپ چکن کے ساتھ لینا چاہیں تو حاضر ہے۔ یہ چکن مختلف جسامت کے ٹکڑوں میں ملتی ہے لیکن بہت گلاؤ اور عمدہ ترین ذائقے کے ساتھ۔

Doner یہ ڈش گوشت کے پارچوں کے ساتھ تازہ سبزیوں کے علاوہ چاولوں کے ہمراہ پیش کی جاتی ہے۔ ان ترکی کھانوں میں سب سے کم قیمت Tombik Doner ہے اور سب سے مہنگی ڈش Iskender ہے۔ لیکن صرف 549 روپوں میں دہی، گوشت کے بیکڈ پارچہ جات اور لذیذ ساس کے ساتھ ایک پرلطف ظہرانے یا عشائیے کے لئے Iskender بہترین انتخاب ہے۔

چار مختلف ذائقوں کے سوپ آپ کو چکن کارن سوپ کا ذائقہ بھلا دینے کو کافی ہیں۔ پاکستانی صارفین کے حس ذائقہ کی تسکین کے لئے Solen پاکستانی ہوجائے گا یا ہم پاکستانی ترکی کھانوں کے ذوق وشوق کے عین مطابق ڈھل جائیں گے۔ فی الحال کچھ کہا نہیں جاسکتا۔ تاہم وہ لوگ یہاں زیادہ آتے ہیں جو عرب ممالک کی سیر کرچکے ہیں یا عمرے اور حج کے لئے سعودی عربیہ جاچکے ہیں اور وہاں کے مقامی کھانوں کی لذت کو اب بھی یاد رکھے ہوئے ہیں۔

بہرحال اصل ترکی کے لاجواب ذائقوں کے لئے ڈالمن مال کے Solen کو صحت بخش غذاؤں کے حصول کے اہم مرکز کے طور پر ہمیشہ یاد رکھا جائے گا کیونکہ یہی کھانے ہی تو پاکستان اور ترکی کی دوستی کی ایک کڑی ہیں مگر ٹھہریئے میں شاید یہاں کچھ بھول گئی ہوں۔ آپ نہیں بھولیں گے کہ پاکستانی ٹی وی چینلوں پر ترکی سوپ سیریلز بھی تو آن ایئر جارہے ہیں۔ ترکی ثقافت اور کھانے دونوں ہی ہمیں متاثر کرنے میں کامیاب رہے ہیں۔

Tombik Doner

Soslu Tavuk

Lahmacun

Iskender

اپلک ورک آسان

دیکھنے میں خوب صورت

صغیرہ بانو شیریں

کشیدہ کاری کا فن پرانا ہے۔ کھیل ہی کھیل میں بچیاں شوق سے چیزیں بناتی ہیں اپلک ورک بہت آسان ہے۔ پرانا اخبار لے کر پتے کی شکل بنا کر کاٹئے۔ دو چار دفعہ کاٹنے سے آپ کو پتے کی شیپ کا اندازہ ہو جائے گا۔ کترنوں سے آپ پتے کاٹ سکتی ہیں۔ سوتی اور ذرا موٹا کپڑا ہونا چاہیے۔ کوئی بھی گتہ ہو آپ اس پر کاٹا ہوا پتہ لے کر ٹریس کریئے اور گتے کا پیٹرن بنا کر رکھئے اسی طرح آپ پھولوں کا اور ٹکڑیوں کا پیٹرن کاٹ کر سنبھال کر رکھئے۔ اکٹھے بہت سارے پتے پھول کاٹنے کے لئے کپڑے کی پٹی کی کئی تہہ لگا کر کاٹ کر رکھ سکتی ہیں۔

سبز رنگ کے کپڑے سے پتہ آپ کسی کپڑے پر رکھئے، سادے ٹانکے سے اسے ٹانک دیجئے۔ کپڑے میں جھول نہ آنے پائے۔ ترپائی سے آپ پتہ تھوڑا سا موڑ کر لگا سکتی ہیں۔ کاج ٹانکہ سے اپلک کر سکتے ہیں۔ ٹانکہ بہت آسان ہے۔ بعد میں سادے ٹانکے کو کھینچ کر دھاگہ نکال دیجئے۔ پتے میں بیچ میں شاخ بنایئے۔ یہ پتے آپ کشن پر ٹی کوزی پر مختلف ڈیزائنوں میں بنا سکتی ہیں۔ دھاگا اینکر کا استعمال کریئے۔ نیپکن پر صرف ایک پتہ بنایئے۔ اسی طرح ٹکڑیوں کا ڈیزائن ہے تیز شوخ رنگ کے مختلف ٹکڑوں کو لگایئے۔ بیچ میں شیشہ لگایئے۔ ٹکڑیاں لگانے سے پہلے استری ضرور کریئے۔ ترپائی اس طرح کریئے کہ دھاگہ اوپر زیادہ نظر نہ آئے۔ پھولوں کے بیچ میں آپ شیشہ بھی لگا سکتی ہیں اور دھاگے سے کڑھائی بھی کر سکتی ہیں۔ سبز پتے پر گہرا سبز یا چاکلیٹ رنگ کا شیڈ دیں۔ ڈنڈی بھی سبز بنے گی۔ چھوٹے بچوں کے تکیہ غلاف اور چادر پر آپ کارٹون والا پھول بنایئے۔ آسمانی یا گلابی کاٹن کی چادر پر آپ بنا سکتی ہیں۔ کالی آنکھیں سرخ ہونٹ اور براؤن کلر کی ناک بنایئے۔ پھول کے نیچے ڈنڈی یا پتہ کاٹ کر لگایئے۔ گھر میں بچی ہوئی مخمل یا شنیل کے مختلف رنگوں کے ٹکڑے ہوں تو ان کو بھی سیاہ رنگ کی کاٹن پر لگا کر کشن بنا سکتی ہیں۔ اپلک ورک بہت آسان ہے۔ تھوڑی سی پریکٹس سے آپ سیکھ جائیں گی۔ پہلے زمانے میں باریک ململ کے کرتوں پر خواتین پھول پتے کاٹ کر ترپائی سے سجاتی تھیں۔ چھوٹا پتہ آپ ہلکے کریم کلر کی یا براؤن کلر کی کاٹن لے کر نیپکن پر صرف ایک ایک سبز رنگ سے بنایئے۔ ٹیبل میٹس پر آپ تین پتے بھی بنا سکتی ہیں۔

غزل اس نے چھیڑی

ناصر کاظمی

نیت شوق بھر نہ جائے کہیں
تو بھی دل سے اتر نہ جائے کہیں
آج دیکھا ہے تجھ کو دیر کے بعد
آج کا دن گزر نہ جائے کہیں
نہ ملا کر اداس لوگوں سے!
حسن تیرا بکھر نہ جائے کہیں
آرزو ہے کہ تو یہاں آئے
اور پھر عمر بھر نہ جائے کہیں
جی جلاتا ہوں اور سوچتا ہوں
رائیگاں یہ ہنر نہ جائے کہیں
آؤ کچھ دیر رو ہی لیں ناصر
پھر یہ دریا اتر نہ جائے کہیں

محب عارفی

اے جنوں تیرے ہنر اس کو دکھاؤں کہ نہیں
خواب گوں ہوش کی تعبیر ہے ڈھاؤں کہ نہیں
دعوت ترک طلب دینے لگے پائے طلب
ان کی مانوں کہ نہیں ان کو مناؤں کہ نہیں
بے صبر جان کے وہ دیکھ رہا ہے مجھ کو
اس کو میں بے خبری اس کی جتاؤں کہ نہیں
ایک سایہ ہوں نہیں ہے کوئی موجب جس کا
کیا کروں چشم خرد کو نظر آؤں کہ نہیں
جاگزیں دل میں بھی وہ حد نظر سے بھی وہ دور
معرض بحث میں یہ تجربہ لاؤں کہ نہیں
شمع تک اپنی پہنچ کر بھی تو پروانہ شوق
اس پس وپیش میں ہے ہاتھ بڑھاؤں کہ نہیں
کیوں محبؔ میں شب تاریک کے سیاروں کو
ان کے سورج میں جو ہیں داغ دکھاؤں کہ نہیں

فہمیدہ ریاض

ایک ہے ایسی لڑکی جس سے تم نے ہنس کر بات نہ کی
کبھی نہ دیکھا، چمکے اس کی آنکھوں میں کیسے موتی
کبھی نہ سوچا تم نے ایسی باتیں وہ کیوں کہتی ہے
کبھی نہ سمجھا ملتے ہو تو گھبرائی کیوں رہتی ہے
کیوں اس کے رخسار کی رنگت سرسوں ایسی زرد ہوئی
تم سے ملنے سے پہلے وہ ایسی تنہا کبھی نہ تھی
مل کر آنکھ بہانے سے وہ کب تک آنسو روکے گی
اس کے ہونٹوں کی لرزش بھی تم نے کبھی نہیں دیکھی
کیوں ایسی سنسان سڑک پر اسے اکیلا چھوڑ دیا
اس کا دل تو اچھا دل تھا جس کو تم نے توڑ دیا
ڈھلتی دھوپ میں اپنا بے کل سایہ دیکھ کے ہنستی تھی
اکثر سورج ڈوب گیا اور راہ میں اس کو شام ہوئی

www.paksociety.com

جمالی ملک لاہور کے ایک نامی گرامی ہوٹل میں منیجر تھا۔ بڑی پریس کی ہوئی شخصیت تھی اپنی پتلون کی کریز کی طرح۔ اپنے چمکدار بوٹوں کی طرح جگمگاتی ہوئی شخصیت۔ وہ کسی ٹوتھ پیسٹ کا اشتہار نظر آتے تھے۔ صاف ستھرے دانتوں کی چمک ہمیشہ چہرے پر رہتی۔

جمالی ملک اپنے ہوٹل کی طرح تنظیم، صفائی اور سروس کا سمبل تھا۔

ایئر کنڈیشنڈ لابی میں پھرتے ہوئے، مدھم بتیوں والی بار میں سرپرائز وزٹ کرتے ہوئے لفٹ کے بٹن دباتے ہوئے، ڈائننگ ہال میں وی آئی پیز کے ساتھ پرتکلف گفتگو کرتے ہوئے، ان کا وجود کٹ گلاس کے فانوس کی طرح خوبصورت اور چمکدار تھا۔

جس روز اس بڑے ہوٹل کے بڑے منیجر نے بی بی کے خاندان کو کھانے کی دعوت دی۔ اسی روز ڈرائی کلینر سے واپسی پر بی بی کی مڈبھیڑ پروفیسر فخر کے ساتھ ہوگئی۔ وہ فٹ پاتھ پر پرانی کتابوں والی دکانوں کے سامنے کھڑے تھے اور ایک پرانا سا مسودہ دیکھ رہے تھے۔

ان سے پانچ چھ قدم دور "ہر مال ملے گا آٹھ آنے" والا چیخ چیخ کر سب کو بلا رہا تھا۔ ذرا سا ہٹ کر وہ دکان تھی جس میں سرخ چونچوں والے، ہریل طوطے، افریقہ کی سرخ چڑیاں اور خوبصورت لقے کبوتر غٹرغوں کر رہے تھے۔

پروفیسر صاحب پر سارے بازار کا کوئی اثر نہ ہو رہا تھا اور وہ بڑے انہماک سے پڑھنے میں مشغول تھے۔ کار پارک کرنے کی کوئی جگہ نہ تھی۔ بالآخر محکمہ تعلیم کے دفتر میں جا کر پارک کروائی اور خود پیدل چلتی ہوئی پروفیسر فخر تک جا پہنچی۔

پرانی کتابیں بیچنے والے دور تک پھیلے تھے۔ خوردہ کتابوں کے ڈھیر تھے۔ ایسی کتابیں اور رسالے بھی تھے جنہیں امریکن وطن لوٹنے سے پہلے سیروں کے حساب سے بیچ گئے تھے اور جن کے صفحے بھی ابھی کھلے نہ تھے!

"اسلام وعلیکم سر!"

چونک کر سر نے پیچھے دیکھا تو بی بی شرمندہ ہوگئی۔ اللہ! اس پروفیسر کی آنکھ میں کبھی تو پہچان کی کرن جاگے گی؟ ہر بار نئے سرے سے اپنا تعارف تو نہ کروانا پڑے گا۔

"آپ اتنی دھوپ میں کھڑے ہیں سر"۔

پروفیسر نے جیب سے ایک بوسیدہ اور گندہ رومال نکال کر ماتھا صاف کیا اور آہستہ سے بولے "ان کتابوں کے پاس آ کر گرمی کا احساس باقی نہیں رہتا"۔

بی بی کو عجیب شرمندگی سی محسوس ہوئی کیونکہ جب کبھی وہ پڑھنے بیٹھتی تو ہمیشہ گردن پر پسینے کی نمی سی آجاتی اور اسے پڑھنے سے الجھن ہونے لگتی۔

"آپ کو کہیں جانا ہو تو، جی میں چھوڑ آؤں آپ کو"۔

"نہیں۔ میری سائیکل ہے ساتھ۔ شکریہ!"

بات کچھ بھی نہ تھی۔ فٹ پاتھ پر پرانی کتابوں کی دکان کے سامنے ایک بے نیاز چھوٹے پروفیسر کے ساتھ جس کے کالر پر میل کا نشان تھا، ایک سرسری ملاقات تھی چند ثانیے بھر کی۔

لیکن اس ملاقات کا بی بی پر تو عجیب اثر ہوا۔ سارا وجود تحلیل ہو کر ہوا میں مل گیا۔ کندھوں پر سر نہ رہا اور پاؤں میں چلنے کی سکت نہ رہی۔ حالانکہ پروفیسر فخر نے اس سے ایک بات بھی ایسی نہ کی جو بظاہر توجہ طلب ہوتی۔ پر بی بی کے تو ماتھے پر جیسے انہوں نے اپنے ہاتھ سے چندن کا ٹیکہ لگا دیا۔ کھوئی کھوئی سی گھر آئی اور غائب سی بڑے ہوٹل پہنچ گئی۔

جب وہ شموز کی ساڑھی پہنے آئینہ خانے سے لابی میں پہنچی تو دراصل وہ آکسیجن کی طرح ایک ایسی چیز بن چکی تھی جسے صرف محسوس کیا جاسکتا ہے۔

جمالی ملک صاحب شارک سکن کے سوٹ میں ملبوس، کالر میں کارنیشن کا پھول لگائے گھٹنوں پر کلف شدہ سرویٹ رکھے اتنے ٹھوس نظر آ رہے تھے کہ سامنے میز پر کہنیاں ٹکائے جھینگے کا پلاؤ اور چوپ سوئی کھانے والی لڑکی پر انہیں شبہ تک نہ ہوسکا اور وہ جان ہی نہ سکے کہ مسلسل باتیں کرنے والی لڑکی دراصل ہوٹل میں موجود ہی نہیں ہے۔

اگر بی بی کی شادی جمالی ملک سے ہو جاتی تو کہانی آسنگ لگے کیک کی طرح دلاویز ہوتی۔ لفٹ کی طرح اوپر کی منزلوں کو چڑھنے والی، سوئمنگ پول کے اس تختے کی طرح جس پر چڑھ کر ہر تیرنے والا اسمر سولٹ کرنے سے پہلے کئی فٹ اوپر چلا جایا کرتا ہے۔

لیکن!

شادی تو بی بی کی پروفیسر فخر سے ہوگئی۔

ڈی سی صاحب کی بیٹی کا بیاہ اس کی پسند کا ہوا اور اس شادی کی دعوت ہوٹل میں دی گئی جس کے منیجر جمالی صاحب تھے۔ دلہن کے گھر والوں نے چار ڈی لکس قسم کے کمرے دو دن پہلے سے بک کر رکھے تھے اور بڑے ہال میں جہاں رات کا آرکسٹرا بجا کرتا ہے، وہیں دلہا دلہن کے اعزاز میں بہت بڑی دعوت رہی۔ نکاح بھی ہوٹل ہی میں ہوا اور رخصتی بھی ہوٹل ہی سے ہوئی۔ ساری شادی سے ہنگامہ مفقود تھا۔ ایک ٹھنڈک، ایک خاموشی کا احساس مہمانوں پر طاری تھا۔ ٹھنڈے ٹھنڈے ہال میں یخ بستہ کولڈ ڈرنکس پیتے ہوئے سرد مہر سے مہمانوں سے مل کر بی بی اپنے میاں کے ساتھ سمن آباد چلی گئی۔

لیکن اس رخصتی سے پہلے ایک اور بھی چھوٹا سا واقعہ ہوا۔

نکاح سے پہلے جب دلہن تیار کی جا رہی تھی اور اسے زیور پہنایا جا رہا تھا، اس وقت بجلی اچانک فیوز ہوگئی۔ پہلے بتیاں گئیں۔ پھر ایئر کنڈیشنر کی آواز بند ہوگئی۔ چند ثانیے تو کانوں کو سکون سا محسوس ہوا لیکن پھر لڑکیوں کا گروہ کچھ تو گرمی کے مارے اور کچھ موم بتیوں کی تلاش میں باہر چلا گیا۔

اندھیرے کمرے میں ایک آراستہ دلہن رہ گئی۔ ارد گرد خوشبو کا احساس باقی رہا اور باقی سب کچھ غائب ہوگیا۔

بتیاں پورے آدھے گھنٹے بعد آئیں۔

اب خدا جانے یہ جمالی ملک کی اسکیم تھی یا واپڈا والوں کی سازش تھی۔ بجلی چلے جانے کے کوئی دس منٹ بعد بی بی کے دروازے پر دستک ہوئی۔ ڈری ہوئی آواز میں بی بی نے جواب دیا۔

"کم ان!"

ہاتھ میں شمعدان لئے جمالی ملک داخل ہوا۔

اس نے آدھی رات جیسا گہرا نیلا سوٹ پہن رکھا تھا۔ کالر میں سرخ کارنیشن کا پھول تھا اور اس کے آتے ہی تمباکو ملی کوئی تیز سی خوشبو کمرے میں پھیل گئی۔

بی بی کا دل زور زور سے بجنے لگا۔

"میں یہ بتانے آیا تھا کہ ہمارا جنریٹر خراب ہوگیا ہے۔ تھوڑی دیر میں بجلی آجائے گی۔ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں آپ کو؟"

وہ خاموش رہی۔

"میں یہ کینڈل اسٹینڈ آپ کے پاس رکھ دوں؟"

اثبات میں بی بی نے سر ہلا دیا۔
جمالی ملک نے شمعدان ڈریسنگ ٹیبل پر رکھ دیا۔
جب پانچ موم بتیوں کا عکس بی بی کے چہرے پر پڑا اور انکھیوں سے اس نے آئینے کی طرف دیکھا تو لمحہ بھر کو تو اپنی صورت دیکھ کر وہ خود حیران سی رہ گئی۔
''آپ کی سہیلیاں کدھر گئیں؟''
''وہ نیچے چلی گئی ہیں شاید''۔
''اگر آپ کو کوئی اعتراض نہ ہو تو میں یہاں بیٹھ جاؤں چند منٹ''۔
بی بی نے اثبات میں سر ہلایا۔
وہ اپالو کی طرح وجیہہ تھا۔ جب اس نے ایک گھٹنے پر دوسرا گھٹنا رکھ کر سر کو صوفے کی پشت سے لگایا تو بی بی کو عجیب قسم کی کشش محسوس ہوئی۔ جمالی ملک کے ہاتھ میں سارے ہوٹل کی ماسٹر چابیاں تھیں اور اس کی بڑی سی انگوٹھی نیم روشنی میں چمک رہی تھی۔
اس خاموش خوبصورت آدمی کو بی بی نے اپنے نکاح سے آدھ گھنٹے پہلے پہلی بار دیکھا اور اس کی ایک نظر نے اسے اپنے اندر اس طرح جذب کر لیا جیسے سیاہی چوس سیاہی کو جذب کرتا ہے۔
''میں آپ کو مبارکباد پیش کر سکتا ہوں؟'' اس نے مضطرب نظروں سے بی بی کو دیکھ کر پوچھا۔
وہ بالکل چپ رہی۔
''لڑکیاں، خاص کر آپ جیسی لڑکیوں کو ایک بڑا زعم ہوتا ہے اور اسی ایک زعم کے ہاتھوں وہ ایک بہت بڑی غلطی کر بیٹھتی ہیں''۔
نقلی پلکوں والے بوجھل پپوٹے اٹھا کر بی بی نے پوچھا ''کیسی غلطی؟''
''کچھ لڑکیاں محض رشی سادھوؤں کی تپسیا توڑنے کو خوشی کی معراج سمجھتی ہیں''۔
وہ سمجھتی ہیں کہ کسی بے نیاز کی ڈھال میں سوراخ کر کے وہ سکون کی معراج کو پالیں گی۔ کسی کے تقوٰی کو برباد کرنا خوشی کے مترادف نہیں ہے۔ کسی کے زہد کو عجز و انکساری میں بدل دینا کچھ اپنی راحت کا باعث نہیں۔ ہاں دوسروں کے لئے احساس شکست کا باعث ہو سکتی ہے یہ بات۔
چابیاں ہاتھ میں گھوم پھر رہی تھیں۔ ذہانت اور فصاحت کا دریا رواں تھا۔
''یہ زعم عورتوں، لڑکیوں میں کب ختم ہوگا؟ میرا خیال تھا آپ ذہین ہیں لیکن آپ بھی وہی غلطی کر بیٹھی ہیں جو عام لڑکی کرتی ہے۔ آپ بھی توبہ شکن بننا چاہتی ہیں۔
''مجھے، مجھے پروفیسر فخر سے محبت ہے''۔
''محبت؟ آپ پروفیسر فخر کو یہ بتانا چاہتی ہیں کہ اندر سے وہ بھی گوشت پوست کے بنے ہوئے ہیں۔ اپنے تمام آئیڈیلز کے باوجود وہ بھی کھانا کھاتے ہیں۔ سوتے ہیں اور محبت کرتے ہیں۔ ان کا کورٹ آف آرمر اتنا سخت نہیں جس قدر وہ سمجھتے ہیں''۔
وہ چاہتی تھی کہ جمالی ملک سے کہے کہ تم کون ہوتے ہو مجھے پروفیسر فخر کے متعلق کچھ بتانے والے! تمہیں کیا حق پہنچتا ہے کہ یہاں لیدر کے صوفے سے پشت لگا کر سارے ہوٹل کی ماسٹر چابیاں ہاتھ میں لے کر اتنے بڑے آدمی پر تبصرہ کرو۔ لیکن وہ بے بس سنے جا رہی تھی اور کچھ کہہ نہیں سکتی تھی۔
''میں پروفیسر صاحب سے واقف نہیں ہوں لیکن جو کچھ سنا ہے اس سے یہی اندازہ لگایا ہے کہ وہ اگر مجرد رہتے تو بہتر ہوتا۔ عورت تو خوامخواہ توقعات وابستہ کر لینے والی شے ہے۔ وہ بھلا اس صنف کو کیا سمجھ پائیں گے؟''

''جمالی صاحب!'' اس نے التجا کی۔
''آپ سی لڑکیاں اپنے رفیق حیات کو اس طرح چنتی ہیں جس طرح مینو میں سے کوئی اجنبی نام کی ڈش آرڈر کر دی جائے۔ محض تجربے کی خاطر، محض تجسس کے لئے''۔
وہ پھر چپ رہی۔
''اتنے سارے حسن کا پروفیسر کو کیا فائدہ ہوگا بھلا۔ منی پلانٹ پانی کے بغیر سوکھ جاتا ہے۔ عورت کا حسن پرستش اور ستائش کے بغیر مرجھا جاتا ہے۔ کسی ذہین مرد کو بھلا کسی خوبصورت عورت کی کب ضرورت ہوتی ہے؟ اس کیلئے تو کتابوں کا حسن بہت کافی ہے''۔
شمعدان اپنی پانچ موم بتیوں سمیت دم سادھے جل رہا تھا اور وہ کیوٹیکس لگے ہاتھوں کو بغور دیکھ رہی تھی۔
''مجھ سے بہتر قصیدہ گو آپ کو کبھی نہیں مل سکتا قمر۔ مجھ سا گھر آپ کو نہیں مل سکتا کیونکہ میرا گھر اس ہوٹل میں ہے اور ہوٹل سروس سے بہتر کوئی سروس نہیں ہوتی اور مجھے یہ بھی یقین ہے کہ میری باتوں پر آپ کو اس وقت یقین آئے گا جب آپ کے چہرے پر چھائیاں پڑ جائیں گی۔ ہاتھ کیکر کی چھال جیسے ہو جائیں گے اور پیٹ چھاگل میں بدل جائے گا میں تو چاہتا تھا میری تو تمنا تھی کہ جب ہم اس ہوٹل کی لابی میں اکٹھے پہنچتے۔ جب اس کی بار میں ہم دونوں کا گزر ہوتا۔ جب اس کی گیلریوں میں ہم چلتے نظر آتے تو امریکن ٹورسٹ سے لے کر پاکستانی بیٹی بوڑھا تک سب ہماری خوش نصیبی پر رشک کرتے لیکن آپ آئیڈیلسٹ بننے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ حسن کے لئے گڑھا ہے، بربادی کا''۔
ساون کی رات جیسا گہرا نیلا سوٹ، کارنیشن کا سرخ پھول اور آفٹر شیو لوشن سے بسا ہوا چہرہ بالآخر دروازے کی طرف بڑھا اور بڑھتے ہوئے بولا۔
''کسی سے آئیڈیلز مستعار لے کر زندگی بسر نہیں ہو سکتی محترمہ۔ آدرش جب تک اپنے ذاتی نہ ہوں ہمیشہ منتشر ہو جاتے ہیں۔ پہاڑوں کا پودا ریگستانوں میں نہیں لگا کرتا''۔
اس میں تو اتنا حوصلہ بھی باقی نہ رہا تھا کہ آخری نظر جمالی ملک پر ہی ڈال لیتی۔
دروازے کے مدور ہینڈل پر ہاتھ ڈال کر جمالی ملک نے تھوڑا سا پٹ کھول دیا۔ گیلری سے لڑکیوں کے ہنسنے کی آوازیں آنے لگی۔
''میں بھی کس قدر احمق ہوں۔ اس سے اپنا کیس Plead کر رہا ہوں جو کبھی کا فیصلہ کر چکی ہے، اچھا جی مبارک ہو آپ کو''۔

دروازہ کھلا اور پھر بند ہو گیا۔
جاتے ہوئے وجیہہ منیجر کو ایک نظر بی بی نے دیکھا اور اپنے آپ پر لعنت بھیجتی ہوئی اس نے نظریں جھکا لیں۔
چند لمحوں کے بعد دروازہ پھر کھلا اور ادھ کھلے پٹ سے جمالی ملک نے چہرہ اندر کر کے دیکھا۔ اس کی ہلکی براؤن آنکھوں میں نمی اور شراب کی ملی جلی چمک تھی جیسے گلابی شیشے پر آہوں کی بھاپ اکٹھی ہو گئی ہو۔
''مجھ سے بہتر آدمی تو آپ کو مل رہا ہے لیکن مجھ سے بہتر گھر نہ ملے گا آپ کو مغربی پاکستان میں''۔
اسی طرح سنتو جمعدارنی کے جانے پر بی بی نے سوچا تھا۔ ہم سے بہتر گھر کہاں ملے گا کلموہی کو۔
اسی طرح خورشید کے چلے جانے پر وہ دل کو سمجھاتی تھی کہ اس بدبخت کو اس سے اچھا گھر کہاں ملے گا اور ساتھ ساتھ بی بی یہ بھی جانتی تھی کہ اس سے بہتر گھر چاہے نہ ملے وہ لوٹ کر آنے والیوں میں سے نہیں تھیں۔ اتنے برس گزرنے کے بعد آج ایک پل تعمیر ہو گیا۔ آپی آپ ماضی سے جوڑنے والا۔ وہ دل برداشتہ انارکلی چلی گئی۔ اس کا خیال تھا کہ وہ چار گھنٹے کی غیر موجودگی میں سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ سنتو جمعدارنی اور خورشید تک کو آٹے دال کا بھاؤ معلوم ہو جائے گا۔
لیکن ہوا یوں کہ جب وہ اپنے اکلوتے دس روپے کے نوٹ کو ہاتھ میں لئے بانو بازار میں کھڑی تھی اور سامنے ربڑ کی چپلوں والے سے بھاؤ کر رہی تھی اور نہ چپلوں والا پونے تین سے نیچے اترتا تھا اور نہ وہ ڈھائی روپے سے اوپر چڑھتی تھی، عین اس وقت ایک سیاہ کار اس کے پاس آ کر رکی۔
اپنے بوائی پھٹے پیروں کو نئی چپل میں پھنساتے ہوئے اس نے ایک نظر کار والے پر ڈالی۔
وہ اپالو کے بت کی طرح وجیہہ تھا۔
کنپٹیوں کے قریب پہلے چند سفید بالوں نے اس کی وجاہت پر رعب حسن کی مہر بھی لگا دی تھی۔ وقت نے اس سینٹ کا کچھ نہ بگاڑا تھا۔ وہ اسی طرح محفوظ تھا جیسے ابھی ابھی کولڈ اسٹوریج سے نکلا ہو۔
بی بی نے اپنے کیکر کے چھال جیسے ہاتھ دیکھے۔
پیٹ پر نظر ڈالی جو چھاگل میں بدل چکا تھا۔
اور ان نظروں کو جھکا لیا جن میں اب کیترہ گوندکی بجھی بجھی سی چمک تھی۔
جمالی ملک اس کے پاس سے گزر الیکن اس کی نظروں میں پہچان کی گرمی نہ سلگی۔
واپسی پر وہ پروفیسر صاحب سے آنکھیں چرا کر بستر پر لیٹ گئی اور آنسوؤں کا رکا ہوا سیلاب اس کی آنکھوں سے بہہ نکلا۔
پروفیسر صاحب نے بہت پوچھا لیکن وہ انہیں کیا بتاتی کہ درخت چاہے کتنا ہی اونچا کیوں نہ چلا جائے اس کی جڑیں ہمیشہ زمین کو ہوس سے کریدتی رہتی ہیں۔
وہ انہیں کیا سمجھاتی کہ آئیڈیلز کچھ مانگے کا کپڑا نہیں جو پہن لیا جائے۔
وہ انہیں کیا کہتی کہ عورت کیسے توقعات وابستہ کرتی ہے۔
اور۔
یہ توقعات کا محل کیونکر ٹوٹتا ہے؟
وہ غریب پروفیسر صاحب کو کیا سمجھاتی!
ایسی باتیں تو غالباً اب جمالی ملک بھی بھول چکا تھا۔

وطنِ عزیز میں منعقدہ چند تقاریب کا حال احوال

سالانہ ارتھ آور
یعنی ایک گھنٹہ بتیاں بند ہو گئیں

دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی ارتھ آور منایا گیا، جس کے تحت رات ساڑھے 8 بجے سے ساڑھے نو بجے تک غیر ضروری بتیاں بند کی گئیں۔ ارتھ آور منانے کا مقصد ایک گھنٹہ غیر ضروری بتیاں گل کر کے توانائی کی بچت اور ماحول دوستی کا شعور اجاگر کرنا تھا۔ یہ ماحولیاتی آلودگی سے تحفظ کے لئے منایا جاتا ہے۔ کراچی میں سندھ اسمبلی، پورٹ گرینڈ، اسلام آباد میں پارلیمنٹ ہاؤس اور بینظیر بھٹو انٹرنیشنل ایئرپورٹ، کوئٹہ میں بلوچستان اسمبلی، لاہور میں بھی پنجاب اسمبلی اور پشاور ایئرپورٹ پر بھی ارتھ آور کے سلسلے میں تمام غیر ضروری لائٹس بند کی گئیں۔ امید ہے کہ خواتین اس روایت کو فروغ دے کر زندگی آسان کریں گی۔

فاطمہ جناح ایوارڈز 2014ء خواتین کی پذیرائی

لاہور کے صوبائی محکمہ برائے ترقی نسواں کے زیر اہتمام گورنر ہاؤس لاہور میں منعقدہ فاطمہ جناح ایوارڈ 2014ء کی تقریب منعقد ہوئی مہمان خصوصی گورنر پنجاب چوہدری محمد سرور، صوبائی وزیر برائے ترقی نسواں حمیدہ وحید الدین، صوبائی وزیر برائے سماجی بہبود ذکیہ شاہ نواز اور لاہور کالج برائے خواتین یونیورسٹی کی وائس چانسلر ڈاکٹر صبیحہ منصور کا ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین عاصمہ جہانگیر، ڈاکٹر نجمہ نجم، سلیمہ ہاشمی، ڈاکٹر کوثر جمال چیمہ، نوید شہزاد، ناہید صدیقی، دوشانے ظفر، ڈاکٹر خالدہ عثمانی، پیرھن بوگا، مسز اینڈریو، مدیحہ گوہر، ڈاکٹر زاہدہ سرمد، ڈاکٹر جویریہ منان اور ثریا ملتانیکر، بانو قدسیہ اور ثنا میر کے ساتھ گروپ فوٹو۔

موومنٹ پلیس میں سجا ایوارڈز کا میلہ

پاکستانی تنظیم TFD Food نے ایکسیلنس ایوارڈز کے لئے مختلف نوعیت کے ایوارڈز متعارف کرائے، جس کے لئے مارچ کے آخری ہفتے سے جیوری کی 15 شخصیات نے کراچی کے ہر قابل ذکر فوڈ چین، ریسٹورنٹس اور برانڈز کے پکانے والوں، کھانوں، پیکنگ کے انداز، ماحولیاتی جمالیات اور انتظامی معاملات کے لئے 21 کیٹیگریز میں کامیاب ہونے والے اداروں کو ایوارڈز دیئے۔ موومنٹ پلیس میں ترتیب دیئے گئے اس پروگرام کی میزبانی کا شرف انور مقصود کو حاصل ہوا جن کی بذلہ سنجی اور حاضر جوابی سے حاضرین بہت محظوظ ہوئے۔ جیوری ممبران میں فہیم زمان خان، عارف آشرے، علی نقوی، مزل احمد، دیا قاضی، ناہید عباس (چیئرمین) شیف ذاکر شاہ، گلزار حسین، راحت علی، اسد اللہ خان، مہدی اور شیف عامر اقبال نے تجارتی بنیادوں پر کھانے پیش کرنے والے اداروں کو ایوارڈز دینے سے پہلے ان کی جملہ کارکردگی کو سراہا۔ ظاہر ہے کہ ذائقہ چکھنا بھی اسی شمار میں آتا ہے۔

عائشہ بسم کے بیکرز اسٹوڈیو چلئے

عائشہ بسم کراچی کی نوعمر بیکر ہیں۔ دوسروں کو کام کرتا دیکھ کر وہ خوبصورت اور خوش ذائقہ fondant cakes بنانے لگیں، حال ہی میں انہوں نے DHA کراچی کی طوبیٰ مسجد کے قریب بیکرز اسٹوڈیو قائم کیا ہے۔ یہ بیکری نہیں یہاں بیکنگ میں استعمال ہونے والے آئسنگ جیل کلرز، مختلف کٹرز، آرائشی اور کھانے کے لائق beads اور sprinkles کے علاوہ کپ کیکس کے سانچے اور لاتعداد ایسی چیزوں کی فروخت شروع کی ہے جو نئے سیکھنے والوں اور پروفیشنلز کو درکار ہو سکتی ہے چنانچہ بیکنگ کا شوق بنت نئے ڈیزائنز کے modellingTools لے کر پورا کیجئے۔ اپنے چاکلیٹس خود بنایئے اور کھانے کے لائق کاغذ پر اپنی یا اپنے اہل خانہ کی تصویریں پرنٹ کروا کے اپنا پکچر کیک خود تیار کیجئے۔

ناپا کے تھیٹر فیسٹیول میں چرچا رہا نصیر الدین شاہ کا

نیشنل اکیڈمی آف پرفارمنگ آرٹ (ناپا) کے تحت ہونے والے انٹرنیشنل تھیٹر فیسٹیول 2014ء میں بھارت کے علاوہ نیپال، انگلینڈ اور جرمنی کے ڈرامہ گروپس نے اپنے 16 ڈرامے پیش کئے۔ ان میں پاکستانی گروپ اجوکا لاہور، تحریک نسواں کراچی کے کھیل بہت پسند کئے گئے علاوہ ازیں معروف بھارتی اداکار نصیر الدین شاہ ڈرامہ عصمت آپا کے لئے پرفارم کرنے آئے۔ ناپا نے اس بار بچوں کے لئے خصوصی اہتمام کیا تھا۔ انہوں نے علی بابا چالیس چور کے علاوہ کہانیاں سنانے کا سیشن روزانہ کیا جسے بچوں کے ساتھ ساتھ والدین نے بھی پسند کیا۔ جن کھیلوں کو بہت سراہا گیا ان میں پرنسز اینڈ دی گارڈن، اسٹمپڈ، بلیک ٹی شرٹ کلیکشن، رنگ دے بسنتی چولا، لو پھر بسنت آئی، راگنی، ردی بازار انڈیا اور منٹو میرا دوست شامل ہیں۔

VIES BOOKS

ابھی کچھ دیر باقی ہے (افسانوی مجموعہ)

مصنف: اخلاق احمد

صفحات: 159

قیمت: 250روپے

ناشر: امیج میکر،58پریس چیمبرز، آئی آئی چندریگر روڈ،

کم وبیش28برسوں تک صحافت سے وابستہ رہنے کے بعد پراپرٹی مارکیٹنگ کمپنی کا ایڈورٹائزنگ ونگ سنبھال کر اخلاق احمد نے اچھا ہی کیا برا نہیں۔ ایک ادیب کو صحافت نے قید کرنا چاہا مگر اسیر نہ کر سکی۔ اردو کے اہم ترین ہفت روزے کہ جسے صحافت کی دنیا میں بادشاہت کی علامت کہا جاتا ہے۔ ایک دم چھوڑنا اور پھر پیچھے مڑ کر نہ دیکھنا ایسا ہی ہے کہ جیسے انہیں پتھر کا ہوجانا قبول نہ تھا۔ یہ اردو ادب پر ان کا احسان ہے۔ اخلاق احمد کے افسانے بہترین خاکہ نگاری کی خوبی لئے ہوئے ہیں اور کردار بھی ایسے کہ شخصیتوں کی کھدائی کرتے ہوئے اہم معلومات اور مختلف لوگوں کے ذہنی میلانات کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ اس تہذیب کی اساس کو بھی ظاہر کرتے ہیں جو افراد کے ذریعے سے قوم کے اندر جھانکنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ ویژن کو برتنے کا یہ سلیقہ انہیں خوب آتا ہے۔ روزمرہ کے ادب وآداب، معاشی تنگدستی، نیم رومانی نیم المیہ افسانوں کے ان کرداروں کی انفرادیت یہ ہے کہ ان میں ایک بڑے ایڈیٹر کا زاویہ نگاہ بھی ملتا ہے۔ مارٹن کوارٹر کا ماسٹر، کھویا ہوا آدمی، بھائی صاحب، افسانہ ختم ہوتا ہے اور کہانی ایک کردار کی۔ ہمیں ادب کا عرفان عطا کرنے والے افسانے ہیں۔ یقیناً اخلاق احمد پر تحسین کی بارش تو بہت ہوئی ہوگی اب انہیں یہی الفاظ کو لہو میں جتنے کا عزم بخشیں گے۔ کتاب پڑھئے اور پھر بتایئے کہ انسانی معمہ حل ہوا یا نہیں؟

تین ناولٹ

ترجمہ: ژولیاں

صفحات: 225

قیمت: 375روپے

ناشر: آج کی کتابیں،316مدینہ سٹی مال، عبداللہ ہارون روڈ، صدر کراچی

فرانسیسی نژاد ژولیاں کومولو (Julien Columeau) کا قلمی نام ہے۔ یہ نام وہ اپنی اردو اور پنجابی تحریروں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ 72میں فرانس کے علاقے پرووانس میں پیدا ہونے والے یہ ادیب فرانسیسی زبان میں ادب تخلیق کرتے ہیں۔ ریڈ کراس سے وابستہ ہونے کے بعد انہیں بھارت میں8برس رہنے کا موقع ملا وہیں انہوں نے ہندی اور اردو لکھنی سیکھی اس کے بعد سات برس تک پاکستان میں قیام کے دوران پنجابی زبان سیکھی یہ تینوں ناولٹ اردو کے مایہ ناز ہستیوں کا احاطہ کر رہے ہیں پہلا ناول ساغر، ساغر صدیقی کی زندگی اور شاعری کے گرد گھومتا ہے، دوسرا آزاد نظم کے بانی شاعر میراجی کی زندگی اور شاعری کا احاطہ کر رہا ہے اور تیسرا منیر جعفری شہید کے گرد ہے۔ اردو زبان کے ناولوں کا موضوع کبھی شاعر یا ادیب براہ راست نہیں رہے یہ روایت ژولیاں نے شروع کی ہے۔ ان ناولوں کا ادب میں کیا مقام متعین ہوتا ہے، یہ قبل از وقت کہا جانے والا ایک سوال ہے تاہم ناولوں میں ادب واحترام، دوستانہ رویہ اور زبان کا برتاؤ ہے وہ پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ فلم ریویو میں ہم لکھا کرتے ہیں کہ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔ ژولیاں کی اس تخلیق کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ آپ اسے کئی بار پڑھ سکتے ہیں اور بوریت کا احساس تک نہ ہوگا اور ہر بار ایک نیا لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

پروڈیوسر: ایروِن اسٹوف

کاسٹ: ٹام کروز، ایملی بلنٹ، بل پاکسٹن، کنگ گیوری، جوناس آرمسٹرانگ

یہ سائنس فکشن فلم ہے۔ ہالی ووڈ کے صف اول کے اداکار ٹام کروز نے اس مرتبہ جاپانی ناول پر مبنی اس فلم کو اداکاری کا شرف بخشا ہے وہ خاصے عرصے بعد ایک سائنسی نوعیت کی فلم کر رہے ہیں۔ ہدایت کار ڈ ویمان کی یہ فلم جاپانی ناول All you need is kill سے ماخوذ ہے۔ دیگر اداکاروں میں ایملی بلنٹ خلائی مخلوق کے کردار میں موجود ہیں۔

فلم کی کہانی ایک ایسے فوجی کے گرد گھومتی ہے جسے اچانک خلائی مخلوق کے ساتھ جاری جنگ کے لئے میدان میں اتارا جاتا ہے اور لڑتے لڑتے وہ خلائی مخلوقات کے خلاف تمام داؤ پیچ اور حربے اپنانے میں ماہر ہو جاتا ہے۔

فلم کا اسکرین پلے ایرون اسٹوف نے لکھا ہے جو سائنس فکشن کے نامور ادیب ہیں اور اسے ویلیج روڈ شو پکچرز کے اشتراک سے بنایا گیا ہے۔ وارنر برادرز نے2014ء کے اوائل ہی میں اس فلم کی ڈسٹری بیوشن کا ذمہ اپنے سر لے لیا تھا۔ خاص سائنسی موضوعات میں جمالیات کی آمیزش پسند کرنے والوں کے لئے ایج آف ٹومارو ایک بہترین ٹریٹ ہے۔

DRAMA MO

ڈائریکٹر: رابرٹ اسٹار مبرگ

کاسٹ: انجلینا جولی، ایلی فیننگ، شارلٹو کوپلے اور سیم رائلے

والٹ ڈزنی کی یہ نئی فلم جہاں ایڈونچر ہے وہیں ڈرامہ تھرلر بھی ہے۔ ڈائریکٹر اسٹار مبرگ کی یہ فلم افسانوی کہانیوں پر مبنی چند کتابی کرداروں سے ماخوذ ہے جسے فینٹسی فلم بھی کہا جا رہا ہے۔ مرکزی اداکارہ انجلینا جولی نے جادوگرنی کا کردار نبھاتے ہوئے نہایت اچھے شاٹس دیے ہیں۔ کلاسیکی کہانی سلیپنگ بیوٹی کی ولن میلفسنٹ کے گرد گھومنے والی کہانی کے مطابق یہ ایک نوجوان خوبصورت لڑکی تھی جو جنگل میں اپنی پرامن سلطنت کو حملہ آوروں سے بچاتے ہوئے دھوکا دہی اور غداری کے بعد پتھر دل بن جاتی ہے اور پھر سلطنت کے نئے بادشاہ کی بیٹی ارورا پر جادو کر دیتی ہے۔ کہتے ہیں کہ 20 کروڑ کے بجٹ سے بننے والی یہ ایکشن اور ایڈونچر سے بھرپور فلم ناظرین کی توجہ حاصل کرنے میں ناکام نہیں ہوگی۔

بشر مومن

کاسٹ: فیصل قریشی، سمیع خان، عشنا شاہ، سندس طارق اور نعمان اعجاز

ڈائریکٹر: علی رضا اسامہ

زنجبیل عاصم شاہ کی یہ تحریر ٹیلی ویژن کی تاریخ کا مہنگا ترین ڈرامہ کہا گیا جس کے کرداروں کی اسٹائلنگ کے لئے معروف ہیئر اسٹائلسٹ نبیلہ سے رجوع کیا گیا۔ کہانی کے چھ کرداروں کے ساتھ چھ ٹریکس چل رہے ہیں اور ہر کردار کے لئے علیحدہ ڈیزائنر کام کر رہا ہے۔ پہلی بار کسی ڈرامے میں مہنگے ترین ملبوسات اور جیولری استعمال کی گئی ہے۔ کہانی میں 4 ٹائٹل سونگز ہیں جو رومینس اور تھرل ساتھ ساتھ چل رہے ہیں۔ اداکار فیصل قریشی کے گلے میں ایک خطرناک سانپ پائی تھن دیکھ کے یہ تاثر بحال کیا گیا کہ دشمنی کیسا جذبہ ہوتا ہے۔ اس ڈرامہ سیریل کے دو کردار بشر اور بلند کے درمیان جذباتی کشمکش کے درمیان روابہ کا کردار بے پناہ کشش رکھتا ہے۔ بشر کے کردار کے ساتھ ناظرین کی ہمدردیاں موجود ہیں جبکہ بلند کو اپنی خاندانی روایات بے پناہ عزیز ہیں اس طرح زن زر اور زمین کی یہ جنگ، بہت دلچسپ مرحلے میں داخل ہو چکی ہے۔ اب دیکھئے آگے کیا ہوتا ہے۔

شب زندگی

کاسٹ: نور الحسن، سنبل اقبال، آغا علی، منظور قریشی اور حسن احمد

پیشکش: ہم ٹی وی نیٹ ورک

ایسا لگتا ہے کہ خواتین قلمکاروں نے طے کر لیا ہے کہ ہر ڈرامے میں مرکزی کردار ادا کرنے والی خاتون کو دکھوں اور مصیبتوں کا مارا ہوا ہی دکھانا ہے۔ اسے خوب اچھی طرح رلانا ستانا ہے تاکہ خواتین اسے دیکھتے ہوئے خوب روئیں یا افسردہ ہو کر ہر نئی قسط کا انتظار کریں۔ شب زندگی میں ایک شخص بہتر زندگی کا خواب پورا کرنے کے لئے غیر قانونی طور پر سمندر پار کرنا چاہتا ہے لیکن راستے ہی میں حادثے کا شکار ہو گیا اور یوں اس کے خاندان پر رنج والم ہی نہیں معاشی بحران بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ سگے بھائی اس بیوہ بہن اور اس کے بچوں کا بوجھ نہیں اٹھانا چاہتے ادھر جیٹھانی جو کہ لا اولاد ہیں وہ بھی بیوہ دیورانی کو برداشت نہیں کرتی۔ مختلف الزامات، بدگمانیاں، حسد اور مقابلے بازی سہہ کر بھی یہ خاتون ثابت قدم رہتی ہیں مگر جیٹھانی گھر بکوانا اور جائیداد میں سے حصے بخرے کر کے ہمیشہ کے لئے دیورانی سے تعلق ختم کرنا چاہتی ہیں کیا وہ اپنے مقاصد میں کامیابی حاصل کر سکے گی۔

ثور

★ سیارہ
زہرہ

★ موافق رنگ
نیلا

★ عدد
1اور 9

★ موافق پتھر
نیلم

★ عنصر
مٹی

آپ کشادہ نظری اور وسعتِ قلبی اختیار کرنے والے صاحبان ہیں۔ علم حاصل کرنا اور قابلیت میں اضافے کے لئے کوششیں کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ اپنے خوابوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے سرگرداں بھی رہتے ہیں مگر ہر بار کامیابی آپ کے قدم نہیں چومتی مگر آپ کی مثبت سوچیں اور مفاہمانہ طرزِ فکر آپ کو اختلافات سے بچالیتی ہیں۔ علم و ادب اور صحافت کے علاوہ فنونِ لطیفہ سے تعلق رکھنے والی شخصیتوں کے لئے مئی کا مہینہ نہایت سعد ہے۔ بچھڑے ہوئے عزیز و اقارب زندگی میں اہم تبدیلی لانے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

21 مارچ تا 20 اپریل

مزاج میں آزادانہ فیصلے کرنے کا میلان بڑھے گا۔ خودمختاری سے اپنے فیصلے خود کرسکیں گے۔ کئی معاملات میں عزیز و اقارب کی دخل اندازی نہیں بھائے گی۔ یہ مہینہ چپقلش ختم کرنے کے لئے بہترین وقت ہے۔ روٹھے ہوؤں کو منانے کے لئے مناسب مواقع ملیں گے۔ آپ بھی لوگوں کے معاملات میں دخل اندازی کم سے کم کریں۔

21 اپریل تا 21 مئی

پچھلے دنوں جو الجھنیں درپیش تھیں اب ان کے خاتمے کا وقت قریب آرہا ہے بلکہ اوائل مئی ہی سے ان کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہوجائیں گے۔ انعامی اسکیموں یا تجارت میں لگایا ہوا پیسہ نفع دے سکتا ہے۔ اخراجات کنٹرول میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ صحت کے اعتبار سے بھی یہ ماہ بہتر نظر آرہا ہے۔ ہر منگل کی سہ پہر تک نوجوان غیر شادی شدہ بچیاں اپنے صدقات ادا کردیں۔

22 مئی تا 21 جون

اس ماہ کئی شعبوں میں تبدیلیاں خوشگوار ثابت ہوں گی۔ محبت، عزت، دولت اور سکون نصیب ہوگا۔ تحفظ کے ساتھ ساتھ احساسِ ذمہ داری بھی بڑھے گا۔ ممکن ہے کہ آپ کے ہاتھوں کسی کا دل بھی دکھے اس لئے لوگوں کے بارے میں رائے دیتے ہوئے محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ اس ماہ سفر بھی درپیش ہوسکتا ہے۔ اپنی چیزوں خاص کر زیورات اور موبائل کو حفاظت میں رکھئے یہ گم ہوسکتے ہیں۔

22 جون تا 23 جولائی

محتاط ہوجایئے کہ افسرانِ بالا کی آپ ہی پر نظر ہے یعنی وہ آپ کے امور پر خاص توجہ دے رہے ہیں۔ جب کسی پر نظرِ عنایت ہو تو اس کے معیار بھی بدل جاتے ہیں۔ پارٹنرشپ میں تجارت یا کاروبار مناسب رہ سکتے ہیں لیکن بہت دور رس نہیں کسی بھی وقت پارٹنر دھوکا دے سکتا ہے۔ ازدواجی زندگی میں کچھ مشکلات یا بدگمانیاں موجود ہیں۔ افہام و تفہیم سے یہ مسئلہ حل ہوجائے گا۔ صدقات جاری رکھیں۔

24 جولائی تا 23 اگست

آپ کی طبیعت میں ڈرامائیت بھی ہے اور کشش بھی۔ کوئی معمہ حل کرنے پر انعام سے نوازا جاسکتا ہے۔ کسی کوئز شو میں بھی آپ کچھ جیت سکیں گے۔ اسد افراد کسی جگہ سیر و سیاحت پر بھی جاسکتے ہیں یا تعلیمی دورہ بھی کرسکتے ہیں کچھ دنوں کے لئے گھریلو آرائش اور گھر کے کاموں میں مگن رہنے کو جی چاہے گا مگر یہ دلچسپی بہت جلد ختم بھی ہوجائے گی۔ اب دیکھئے کہ گھر والوں کی شکایتوں سے بچاؤ کرنا بہت مشکل ہوگا۔

24 اگست تا 23 ستمبر

غیر ارادی طور پر آپ اپنا کام، کاروبار، جائے رہائش یا کوئی رشتہ تبدیل کرنا چاہیں گے۔ نوکری یا کاروبار کی تبدیلی اس سال متوقع نہیں۔ شراکتی کاروبار میں نفع ہوگا دھوکے کا امکان دور دور تک نہیں ہے۔ افسرانِ بالا کسی کام سے ناخوش بھی ہوسکتے ہیں اس لئے یا تو ان کے معیار پر پورا اتریئے یا پھر ان سے دور رہنے ہی میں عافیت ہے۔ نئی جائیداد یا زیور خریدنے کا رجحان ہوگا۔

24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کو آرام کی ضرورت ہے جبکہ آپ کے ہدف آپ کو مسلسل کام کرتے رہنے پر اکساتے ہیں۔ زندگی توازن ہی سے گزرے تو اچھا ہے۔ دوسروں سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں افسوس ہوگا۔ قریبی عزیز و اقارب آپ کو کسی الجھن میں گرفتار کرسکتے ہیں یا آپ سے زیادہ توقعات کرسکتے ہیں۔ آپ لوگوں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ سفر پر جانے کا منصوبہ زیرِ غور ہے مگر مئی کے آخر میں امکان نظر آرہا ہے۔

24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ نے خود اپنی شناخت کرادی ہے۔ پچھلے سال دن رات کام کیا ہے جس کے اثرات اس سال بھی نظر آرہے ہیں گو کہ مئی شروع ہوچکا ہے مگر لوگ اب بھی آپ کی پچھلی کارکردگی کو سراہتے ہیں۔ آپ کی زندگی میں سفر ہے ممکن ہے کہ نوکری یا کاروبار کے لئے ہو یا پھر یہ تعلیم حاصل کرنے کا کوئی منصوبہ ہو۔ اس ماہ گھریلو آرائش اور مرمتیں کرانے پر توجہ مرکوز رہے گی۔

23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ مئی میں بہت فعال اور مستحکم نظر آرہے ہیں۔ اپنی آزادی آپ کو بھی بے حد عزیز ہے۔ آپ اپنے مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے حکمتِ عملی کا تعین کرلیجئے یہ وقت مناسب ہے۔ آپ فنونِ لطیفہ، کھیلوں اور صحافت میں نام پیدا کرسکتے ہیں۔ کہیں رکا ہوا روپیہ مل سکتا ہے کسی انعامی اسکیم سے فائدہ بھی متوقع ہے۔ ہر بدھ، منگل، جمعہ اور جمعرات کو مغرب سے پہلے خیرات کردیں اور خیرات ہمیشہ حسبِ استطاعت کریں۔

22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کی توجہ جائیداد کے حصول، گھریلو سجاوٹ، گھر کے استعمال کے برتن یا فرنیچر خریدنے پر رہے گی۔ اس کے لئے ممکن ہے کہ اخراجات آمدنی سے تجاوز بھی کرجائیں لیکن آپ ہاتھ روک کر پیسہ خرچ کریں اور مستقبل پر نظر رکھیں گے۔ قریبی رشتہ دار کسی مقام پر دھوکہ دے سکتے ہیں یا ان سے اختلافات جنم لے سکتے ہیں بہتر یہی ہے کہ وہ آپ پر اعتماد بحال کریں اور زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔

21 جنوری تا 19 فروری

مئی کا مہینہ نہایت سعد ہے۔ آپ کی کوشش ہے کہ آپ زیادہ توانائی اور جامعیت سے اپنے منصوبوں پر عمل کریں انشاءاللہ ایسا ہی ہوگا کیونکہ مشتری اور چاند کی پوزیشن بہت اچھی چل رہی ہے۔ رکے ہوئے کام آپ ہی آپ مکمل ہوں گے اور آپ اپنی کامیابیوں پر خود حیران ہوجائیں گے۔ جن لوگوں سے دیرینہ اختلافات چل رہے تھے ان کی پروا نہیں کریں گے اور نقصان میں بھی نہیں رہیں گے۔

20 فروری تا 20 مارچ

آپ بھی خوابوں کی دنیا سے باہر آکر عملی دنیا میں بے حد خوشی اور اطمینان محسوس کریں گے۔ گھریلو امور میں بہتری کی توقع ہے۔ آپ کا رویہ دوستانہ اور مفاہمانہ ہوتا جارہا ہے یہ بات آپ کے حق میں جاتی ہے۔ آمدنی بڑھانے کے لئے آپ بے آرام رہ کر زیادہ کام کرنا چاہتے ہیں گو کہ کامیابیاں آپ کا راستہ دیکھ رہی ہیں مگر پھر بھی آپ کو صحت کی طرف سے لاپروا نہیں رہنا ہوگا۔

ٹوٹکے

خستہ فرنچ فرائز بنانے کے لئے

اگر فرنچ فرائز بنانے کے بعد نرم پڑ جاتے ہوں تو آلو کاٹنے کے بعد اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور کارن فلور ملائیں اور کاغذ کی بھوری تھیلی میں ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور پھر تلیں۔ چپس تیار ہو جائیں تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں اور ایک چٹکی بیسن چھڑک دیں۔ فرنچ فرائز دیر تک خستہ رہیں گے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے

پیٹ کے کیڑوں کو نکالنے کے لئے ایک پیالی پانی میں ½ چائے کا چمچہ کلونجی اور ایک چائے کا چمچہ شہد ڈال کر اچھی طرح سے پکائیں۔ اس پانی کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن میں پی لیں۔

گرتے ہوئے بالوں کے لئے

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو روزانہ ایک پیالی دودھ، ایک پیالی گاجر کا جوس اور ایک اُبلا ہوا چقندر کھائیں، اس سے بال بہت اچھے اور جان دار ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں گرتے بالوں کو روکنے کے لئے بالوں میں 2 گھنٹوں کے لئے تیل لگائیں، دھونے کے بعد ½ چائے کا چمچہ زیتون کا تیل گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر بال دھوپ میں سکھائیں۔

سموسے کی پٹیاں محفوظ کرنے کے لئے

سموسے کی پٹیوں کو ململ کے کپڑے میں لپیٹیں اور پھر انہیں پلاسٹک کی تھیلی میں لپیٹ کر ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اس طرح سے سموسے کی پٹیاں زیادہ عرصے تک تازہ رہیں گی۔

اُنگلیوں کو سیاہی سے بچانے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا بیسن، ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ اسے ہاتھ یا پیروں کی سیاہ ہوتی ہوئی اُنگلیوں پر لگالیں۔ چند دنوں کے استعمال سے سیاہ پڑتی اُنگلیاں صاف ہو جائیں گی۔

جھائیاں دُور کرنے کے لئے

اگر چہرے پر جھائیاں ہیں تو اُبلے ہوئے چقندر کھائیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ پپیتے کے ایک ٹکڑے کو انگوٹھے سے مسلیں، اس میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر ہاتھ نیچے سے اُوپر کی جانب لے جاتے ہوئے جھریوں پر لگائیں، پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں اور عرق گلاب چہرے پر لگالیں۔ اس عمل کو دہرانے سے جھائیاں تیزی سے ختم ہو جاتی ہیں۔

بالوں کی خشکی دُور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچہ اینٹی سیپٹک ماؤتھ واش میں ایک چائے کا چمچہ پانی ملا کر پھینٹیں اور اسے بالوں کی جڑوں میں لگالیں۔ 10 منٹ کے بعد گرم پانی میں بھیگا ہوا تولیہ سر پر لپیٹ لیں۔ اس کے بعد کاربولک سوپ (لال والا) بالوں میں لگائیں اور پھر پورے سر پر باریک کنگھی کریں، پھر بال دھولیں۔ چند مرتبہ کے عمل کے بعد خشکی ختم ہو جائے گی۔